1

NEW YORK TIMES BESTSELLER

SHIRLEY MACLAINE

DIŞARIDA HİÇBİR ŞEY VAR

BİR İÇE YÖNELİŞ REHBERİ

AKAŞA®

DIŞARIDA HİÇBİR ŞEY VAR

Ünlü sanatçı Shirley MacLaine, tüm dünyada Bestseller olan iki kitabı *İçimdeki Yolculuk* ve *Sevginin Sonsuz Dansı*'nda kendi ruhsal yolculuğunu betimlemiş, içsel uyum ve anlayışı ararken geçtiği olağanüstü şaşırtıcı ve hayat-değiştiren yolları bizlerle paylaşmıştı. Bu büyük oyuncu, cesur yazar ve doğru sözlü düşünür, *Dışarıda Hiçbir Şey Var* 'da daha sağlıklı, daha mutlu ve kendi içimizdeki ve dışımızdaki dünyanın daha farkında olabilmek ve bu dünyaların doğal ahengine uyum sağlamak için kullanabileceğimiz güçlü ruhsal teknikleri ve zihinsel alıştırmaları açıklıyor. Son derece zengin ve ödüllendirici bir rehber olan bu eserde sanatçı, içimize yönelerek nasıl gerilim ve korkulardan kurtulabileceğimizi, nasıl sevgi ve uyum düzeyine ulaşabileceğimizi ve yeni -ve çok daha iyi- bir yaşam biçiminin hazlarını keşfedebileceğimizi gösteriyor. Daha ötesi, bizleri evrensel enerjinin kalbine götürecek yollardan geçirerek karşı konulamaz çekicilikte bir keşif yolculuğuna sürüklüyor.

Shirley MacLaine'in bu çarpıcı eserinde ayrıca, sanatçının Van Gogh, Rembrandt, Picasso gibi ünlü ressamlara kanal olan bir medyumla, tüm bedeninden şifa ışıkları saçan bir şifacıyla, neştersiz ameliyatlar yapan ve kendisini de aynı yöntemle ameliyat eden ruhsal bir cerrahla ve ünlü bilim adamı Stephen Hawking'le yaşadığı olağanüstü serüvenler de yer alıyor.

ISBN 978-975-6793-37-4
9 789756 793374

AKAŞA®

Çakra Sistemi

Yedinci, ya da taç çakrası başın üstünde yer alır. Bedende beyin epifizi olarak tezahür eder ve üst beyinle sağ gözü yönetir. Bu çakra vasıtasıyla insan en sonunda Tanrı'yla bütünleşme hissine ulaşabilir. Rengi MENEKŞE, bazen de tüm renklerin bileşimi olan BEYAZ ışık olarak görülür.

Altıncı çakra alnın ortasında yer alır. Daha çok üçüncü göz olarak bilinen bu çakra, bedende hipofiz salgı bezi olarak tezahür eder. Bu çakra alt beyni, sinir sistemini, kulakları, burnu ve kişilik gözü olan sol gözü yönetir. Bu merkez vasıtasıyla ruhsal doğamız üzerinde düşünürüz. Rengi - kırmızı ve mavinin canlı bir karışımı olan- ÇİVİT rengi olarak görülür.

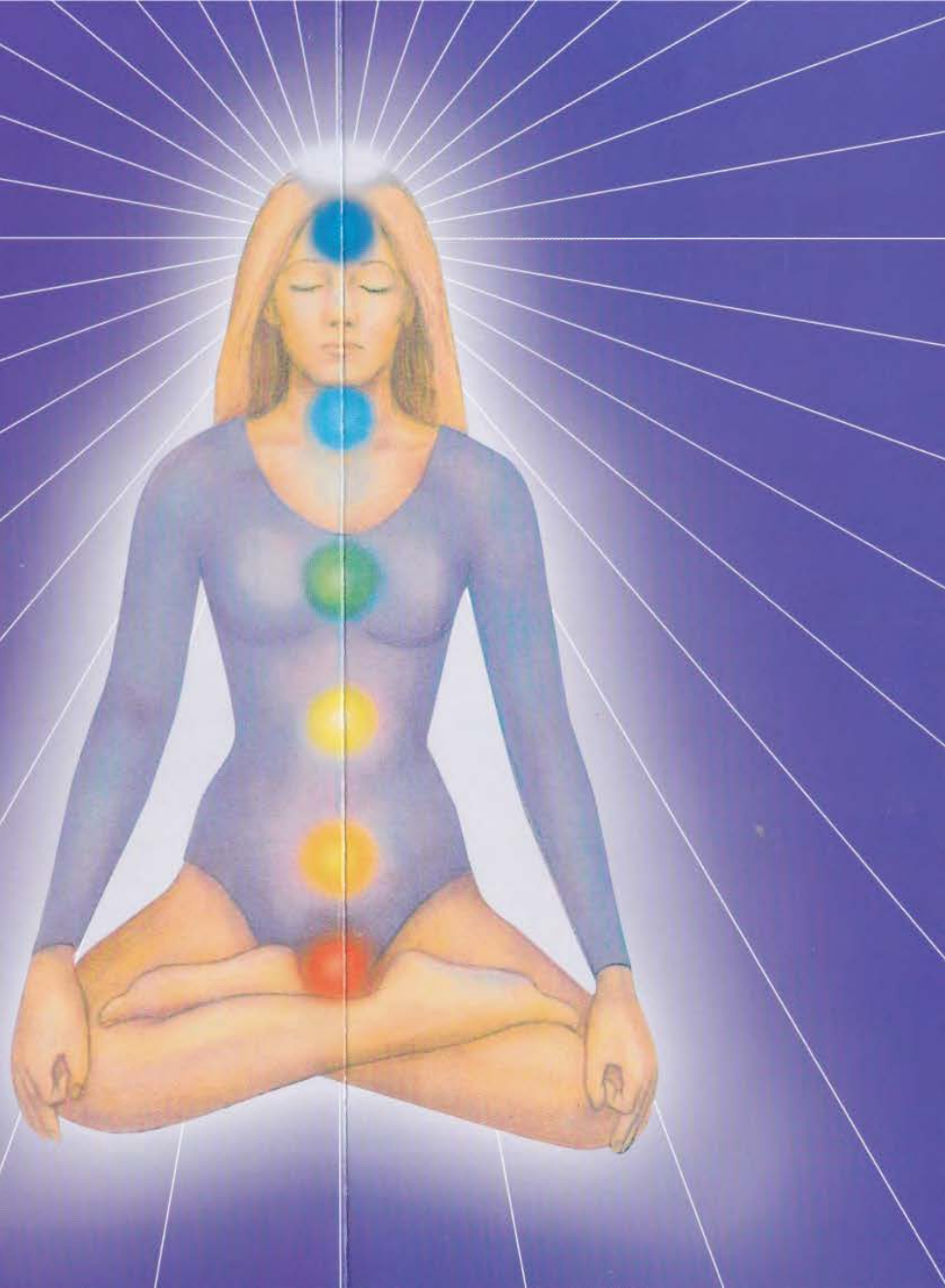
Beşinci çakra, boğaz çakrasıdır. Bedende tiroid salgı bezi olarak tezahür eder ve akciğerleri, ses kirişlerini, bronşlara ait takımı ve metabolizmayı yönetir. Bu ifade, iletişim ve yargılama merkezi MAVİ renkte görülür.

Dördüncü çakra kalp çakrasıdır. Bedende timüs salgı bezi olarak tezahür eder. Bu çakra kalbi, kanı ve dolaşım sistemini yönetir; bağışıklık ve iç salgı bezi sistemlerini etkiler. Bu merkez vasıtasıyla sevgiyi hissederiz. Rengi YEŞİL olarak görülür.

Üçüncü çakra güneş sinirağında (karın boşluğu) yer alır. Bedende pankreas olarak tezahür eder; karaciğerin, midenin, safra kesesinin, dalağın çalışmasını ve sinir sisteminin belirli durumlarını yönetir. Bu merkez duygusal hassasiyetlerin ve kişisel güç konularının kliring odasıdır. Rengi SARI olarak görülür.

İkinci çakra cinsel organlarda (kadınlarda yumurtalıklarda, erkeklerde ise testislerde) yer alır; bu yaratıcılık çakrasıdır. Rengi TURUNCU olarak görülür.

Birinci çakra ya da kök çakra belkemiğinin dibinde yer alır ve madde boyutu anlayışını yöneten çakra olarak tanımlanır. Bu, tehlike karşısında savaşacağımızı mı yoksa kaçacağımızı mı belirleyen enerji merkezidir. Bedende böbreküstü bezi olarak tezahür eder; böbrekleri ve belkemiğini yönetir ve KIRMIZI olarak algılanır.



KENDİMİZLE UYUM İÇİNDE DEĞİLSEK, YAŞADIĞIMIZ DÜNYAYLA NASIL UYUM İÇİNDE OLABİLİRİZ?

Dünyayı daha iyimser ve olumlu bir ışık altında görmenin kendi seçimim olduğunu öğreniyorum; çünkü kendimi bu şekilde algılamamın da kendi seçimim olduğunu öğreniyorum. Her geçen gün, dünyanın kökten değişiminin kendimize bakış açımızın kökten değişimiyle başladığını bir atasözü gibi öğretiyor bize. Her şey evimizde, Kendimiz'de yaptığımız seçimlerle başlar.

Artık çaresizlik duygularından kurtuluyor, onun yerine, dünyayı, içimizdeki gücü tanıyacak bir anlayışa ulaştırmaya benim de katkıda bulunabileceğime inanıyorum. Bugün dünyada büyük bir uyanış gerçekleşiyor. Dünyanın her yanında insanlar, yaşamlarını daha yüksek bir mutluluk ve üretkenlik oktavına yükseltecek içsel güce ulaşıyorlar. Bu araştırmayı ve araştırma tekniklerini paylaşmak, birbirimize sunabileceğimiz yardımın yalnızca bir parçasıdır. Bu içe yöneliş rehberi, insanın içsel algılarını aydınlatmak için gerekli anahtarları sunuyor. Bu, dış gerçeği düzeltecek içsel değişimi gerçekleştirebilmek için kullanılacak bir çeşit kişisel yol haritasıdır.

Yazarın yayınevimiz tarafından yayımlanan diğer kitapları:

İÇİMDEKİ YOLCULUK

SEVGİNİN SONSUZ DANSI

Dışarıda Hiçbir Şey Var

BİR İÇE YÖNELİŞ REHBERİ

Shirley MacLaine

Çeviren:
Semra Ayanbaşı

AKAŞA

Kitabın Orijinal Adı:
Going Within
Copyright © 1989 Shirley MacLaine

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları
Aslı Karasuil Telif Hakları A.Ş. *aracılığıyla*
Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.*'ne aittir.*

Dizgi: Bilginler
Basım: Avcı Ofset
Kapak Basımı: Santra Ajans
Cilt: Evren Ciltevi
Film: Güven Grafik
ISBN: 978-975-6793-37-4

AKAŞA
Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat
Taksim / İstanbul
Tel: (0212) 235 99 73 Faks: 235 99 70
www.akasa.com.tr

Üçüncü Basım
İstanbul, 2008

Sachi
Annem Kathleen
ve Bella
ve kendilerinde ruhsal dişiyi arayan
tüm diğer kadınlar ve erkekler için

---

ve, başlangıçtan beri hep yanımda olan
Ian ve Betty Ballantine için.

İnsan kendisiyle başlamalı
Ama asla kendisiyle bitirmemelidir.

İçindekiler

	Yazarın Önsözü	9
1	Seminer	13
2	Kadim Yeni Çağ	35
3	Gerilim "Gerçeğiyle" Başa Çıkma	49
4	Meditasyon Yapın, Bulacaksınız	65
5	Süperbilinç ve Yüksek Ben	79
6	Yeni Çağ ve Rasyonel Düşünce	93
7	Bir İfade Gökkuşağı	107
8	Çakralar Üzerinde Meditasyon	125
9	Kristaller	147
10	Ses Meditasyonu	159
11	Seks ve Çakralar	169
12	Tüm Zaman Şimdi	183
13	Ruhsal Serüvenler	203
14	İçten Gelen Işık	219
15	Bedenim Farkındalık Atomlarından Oluşur	235
16	Çocuk Ruhlu Arayış	262
	Sonsöz- Bilim ve Tanrı?	278

Yazarın Önsözü

Son yedi yıldır olağanüstü bir serüven yaşıyorum. Bazıları buna kozmik bilinçte yaşanan bir serüven diyebilirler; buna bir itirazım yok ama şunu da eklemek isterim: Bu, öğrendiklerimi gerçek yaşamda da sonuna dek uygulayabildiğim ve bunun tadını çıkardığım bir serüvendi.

Dünyayı daha iyimser ve olumlu bir ışık altında görmenin kendi seçimim olduğunu öğreniyorum; çünkü kendimi bu şekilde algılamamın da kendi seçimim olduğunu öğreniyorum. Her geçen gün, dünyanın kökten değişiminin kendimize bakış açımızın kökten değişimiyle başladığını bir atasözü gibi öğretiyor bize. Her şey evimizde, Kendimiz'de yaptığımız seçimlerle başlar.

Bu sözleri daha önce de duyar ve bunun sadece "bencillik," hatta tehlikeli bir biçimde ben-merkezci bir fantezi olduğunu düşünürdüm. Artık böyle düşünmüyorum. Benim için bu artık dev bir gerçek. "Kendini bil" -o zaman her şeyi bilir, her şeyi yapabilirsin. Şimdi, kendi içimde de aynı cereyanlar ve gerçeklerle temas kurmadıkça, dünyayı, insanları ve onların ıstırabını, çatışmalarını ya da yaşamın tüm potansiyelini anlamamın olanaksız olduğunu idrak ediyorum. Başkalarını anlamak ve sevmek insanın kendisini anlaması

ve sevmesiyle başlar.

Bunlar ruhun konularıdır, zihnin ve bedenin değil. Kendimin ve başkalarının ruhsal yönünü anlamak amacıyla araştırmaya giriştiğimde, insanlığın içinde bulunduğu durumu gösteren bilmecenin eksik parçaları yerlerine oturmaya başladılar.

Ama bu çalışma, emek, disiplin ve spiritüel teknoloji adını verdiğim kadim teknikleri çözmek için de yoğun bir çaba gerektiriyordu. İncelediğim bu araçları daha çok uyguladıkça da kendi deneyimlerimin, tutumlarımın, algılarımın yaşamımı daha olumlu ve huzurlu bir serüvene dönüştürdüğünü gördüm. Bin yıllık devre yaklaşırken ve yeni bir yüz yılın eşiğine gelirken, hayatın önümüze çıkardığı engeller daha da zorlayıcı hale geliyor. Dünyanın her yanındaki milyonlarca insan yaşamlarını değiştirmeye ve geliştirmeye çalışıyor. Bu değişimi gerçekleştirecek gücün kendileri dışındaki kaynaklardan gelmediğini acı verici bir şekilde fark ediyorlar.

İşte bu kitap bunun için yazıldı. Bu içe yöneliş rehberi insanın içsel algılarını aydınlatmak için gerekli anahtarları sunuyor. Bu, dış gerçeği düzeltecek içsel tutum değişikliğini yapabilecek ruhsal açıklığa ulaşmak için kullanılacak kişisel bir yol haritasına benzetilebilir. Umarım, belirli yöntemler, teknikler ve yeni yaklaşımlar içeren kişisel araştırmam, yaşamlarındaki çatışma, öfke, karmaşa ve gerilimi azaltmak isteyen kişilere yardımcı olabilir.

Bu kitap, ülkeyi bir uçtan bir uca dolaşarak içsel dönüşüm (transformasyon) üzerine seminerler verdiğim yıl boyunca gelişti. Daha önce, gelişme arzusuyla dolu bu kadar çok insanla böylesine nitelikli bir zaman asla geçirmemiştim. Bu yoğun yüzyüze ilişki ve tehlikeli bir karmaşa içindeki dünyamızda aynı derin, güçlü ve dürüst duygusal mücadeleleri paylaşmamız, kendi yolculuğumu daha rahatça ve açıkça

ifade etmeme yardımcı oldu. Birlikte meditasyon ve imgeleme tekniklerinde daha ustalaştık. Birlikte sezgisel armağanlarımız ve bedenin ezoterik enerji merkezleri ve bunların fiziksel ve duygusal şifa vermedeki rolleriyle ilgili anlayışımızı derinleştirdik. Birlikte her birimizin, yaşamayı seçtiğimiz dünyayı yaratma sorumluluğuna sahip olduğumuz konusundaki inancımızı güçlendirdik.

Hiçbirimizin bu yaşam diliminde kendimizi huzur dolu bir vecit haline dönüştürmeyi başarabileceğimizi sanmıyorum. Ama her birimiz, çocuklarımızın yaşamalarına daha uygun, iyi bir dünya, hepimizin içinde sevmeyi ve değişmeyi öğrenmek için engin bir gücün var olduğu inancının gerçeğe dönüştüğü bir dünya bırakmaya yardımcı olabiliriz.

Bu gerçekten de hepimiz için çetin ve bazen de tehdit edici, tehlikeli bir zaman. Ama, eğer farklı bir açıdan bakabilirsek, bu aynı zamanda tekâmül etmek için şaşırtıcı bir fırsat. Değişim için duyulan gereksinimin sıkıştırması, gelecek yüzyıl ve gelecek bin yıllık devreye ilerleyebilmek için gerekli tümden değişimi (metamorfoz) hızlandıracaktır.

En uzun yolculuk, atılacak ilk adımla başlar. Belki de en uzun yolculuk, içe yapılan yolculuktur. Ve asla başlamak için çok geç değildir.

1

Seminer

Kendisine gülmeyi bilen kişi
asla eğlencesiz kalmaz.

Büyük Balo Salonu'na girerek ortadaki yoldan geçtim; kazağımın boğazına düzgün bir biçimde tutturulmuş telsiz mikrofona hafifçe dokundum, boğazımı temizledim, sırtımı dikleştirip sahne haline getirilmiş yere çıktım.

Dönüp, buraya, benimle birlikte ruhsal araştırmayla dolu bir hafta sonu geçirmek için gelen bin beş yüz kişinin yüzüne baktım.

Bu sahnede on sekiz saat kalacaktım ve bu kalabalığın duygusal ve ruhsal gereksinmeleri ve soruları hakkında o anda hiçbir fikrim yoktu. Mesleki deneyimimden her dinleyici topluluğunun farklı olduğunu bilmekle birlikte, karşımdakinin sıradan bir dinleyici topluluğu olmadığının farkındaydım. Bunlar, her biri, kendisini bugün buraya getiren bir öyküye, deneyimlere ve belirli bir gereksinmeye sahip bireyler topluluğuydu. Ne olacağını kimse bilmiyordu. Ne yapacaklarını merak ederek önlerinde durdum.

Kalabalığa bakarken, birden, hayatımın beni bu noktaya nasıl getirmiş olduğunu düşünerek küçük bir şaşkınlık yaşadım. Kısa bir an için sahneye ilk çıktığım güne geri döndüm. Üç yaşımdaydım. Sahnede, kafamda dört yapraklı yonca şapkası, elimdeki elmayı sıkıca tutmuş, "Öğretmene Bir

Elma" şarkısını söylüyordum. Acaba, elli yıl sonra ruhçuluğun karmaşık kavramlarını daha anlaşılır kılmaya girişebilmek amacıyla iletişim becerimi geliştirebilmek için mi daha o zamandan çıkmıştım sahneye? Yaşadığım her şey beni bu noktaya getirebilmek için mi yaşanmıştı? Derin bir soluk aldım.

* * *

Aslında hep izleyiciyle yüzyüze iletişim kuran bir sanatçı, temelde bir sahne sanatçısıyım; bir film stüdyosunun güvenli ortamına göre daha mücadele gerektiren ve riskler içeren bir yerdir sahne. O yüzden sahnede nasıl olduğumu hep bilme gereksinimi duyarım. Ve şimdi benimle aynı yolu seçmiş bu insanları "hissetmeye" ihtiyaç duyuyordum. Kitaplarım ve *İçimdeki Yolculuk* adlı televizyon dizim yayınlandıktan sonra gelen mektuplar, telefonlar ve karşılıklı söyleşiler bu an için yeterli malzeme sunmuyordu. Kendimle olduğu kadar kendi içsel yolculuklarını yapmak isteyen bu insanlarla ilgili olarak da daha derinleşme ihtiyacı duyuyordum. İki tarafın da yararlanacağı bu alışveriş için sabırsızlanıyordum.

Yüzlerini inceleyerek hepimizi buraya getiren şeyin ne olduğunu düşündüm. Amerika'nın her yerinde bir dizi hafta sonu semineri düzenlemek üzere harekete geçmiştim. Bu iletişim yöntemini kişisel olması nedeniyle seçmiştim. Ve bu yöntemle, benden daha bilge, daha tekâmül etmiş insanlardan öğrenme ayrıcalığına sahip olduğum bilginin bir kısmını ben de başkalarına aktarmak istiyordum. Ciddi bir biçimde kendi araştırmalarını sürdüren bu insanlarla birlikte olmak istemiştim. Ayrıca, böylesine ezoterik kavramları uygulanabilir ve mantıklı kılacak bir şekilde, bir bütün olarak aktarabileceğimden, bunun mümkün olup olmadığından henüz emin değildim ve içten içe de bunu öğrenmek istiyordum.

Ruhsal konuları aramızda ayakları yere basar hale getirebilir, gerçekçi kılabilir miydik?

İşte bu soru, konuyu insanlara sunarken profesyonel yaklaşımımdan vazgeçmek zorunda olmam, bende kuşku, hatta korku yaratmıştı. Bununla söylemek istediğim şu: Ben her zaman insanların önüne çıkmadan önce iyi prova yapmış ve hazırlanmış olmaya ihtiyaç duyarım. Bir konuşma yapacağım, bir şarkı söyleyeceğim ya da bir sahnede oynayacağım zaman önceden hazırlanmış metni öğrenerek, ezberleyerek izleyicinin karşısına çıkmak isterim. Şovlarımı daima, bir şovun yapı taşları olan bir orkestra, dansçılar, göz kamaştırıcı kostümler ve ışıklandırma eşliğinde sunarım. O zaman bile, izleyicilerin değişik tepkilerinden irticali malzeme ortaya çıkar; ancak bu durumda irticalen konuşmaktan rahatsızlık duymam, çünkü burada spontanlık, ne yaptığımı bilmemden kaynaklanır.

Ama şimdi çıplak bir sahnedeydim ve burada kendimden, yılların birikiminden süzülen bilgiden ve güçlü kişisel deneyimime dayanan ezoterik kavramlar üzerine düşüncelerimden başka sunacak bir şeyim yoktu.

* * *

Kendimi bu insanların önünde çıplak ve savunmasız hissediyor, elimdeki yirmi beş sayfalık konuşma metnini güven bulmak istercesine sımsıkı tutuyordum. İzleyicilerin yerlerine oturup sessizleşmelerini bekledim. Birden, bir kez dahi olsa bu metne bakarsam bu insanları yitireceğimi anladım.

Ve kararımı verdim. Alkışları kabul ettikten sonra konuşma metnini arkamdaki masanın üzerine bıraktım. Bir kez daha derin bir soluk alarak bekledim. Salon iyice sessizleşti, sessiz bir enerji akımı çevremde dolaşmaya başladı; izleyiciler de bekleyişe geçmişlerdi. Gözlerim iri iri açılmış

halde, yardım istemek için küçük bir meditasyon yaptım. Rehberlerim ve öğretmenlerim vardı. Görünmeyen bir boyutta bulunsalar da benim için son derece gerçektiler. Salondaki herkese yararlı olacak bir çalışma yapabilmem için gerekli her şeyi bana sağlayacak ruhsal bir boyutla ve rehberlerimle uyum içine girebileceğime inanmaya çalıştım. İnanmak için kendime izin verdim.

Çok kısa bir süre içinde zihnimden art arda birçok düşünce geçti; ama bu kısa süre içinde olağanüstü bir gücün içime dolmaya ve benden de çevreye yayılmaya başladığını hissettim. Giderek büyük bir özgüven duymaya başlamıştım. Bu muhteşem bir duyguydu. Kendini beğenmişlik ve üstünlük duygusundan yoksun, ama son derece yoğun bir güvendi bu.

Kendimi gevşemiş, kendi merkezimde hissederek ve artık her şeyin yolunda gideceğine inanarak ezoterik konuların keskin kenarlarına güvenle tutunabilirdim. Tüm bedenimde uyum dolu bir titreşim hissetmeye başladım. Tüm varlığımı sıkıştıran endişe ve korkudan kurtulmuştum. Bu rahatlamayla birlikte keyiflendiğimi ve hafiflediğimi hissettim. Dostluğun sıcaklığında yüzüyormuş gibi hiçbir endişe ve gerilim duymuyordum. Hayatımda gerilim, endişe duyduğum, hatta düpedüz dehşete kapıldığım öteki durumları düşündüm. Keşke o zamanlar da ruhsal bir boyuttan yardım istemek için meditasyon yapmayı biliyor olsaydım. O zaman hayatım, eminim çok daha kolay ve üretken olurdu.

Ama şu anda her şeyden çok zamanı hissetmiyordum; sanki tüm hafta sonunu bir bütün olarak yaşayacaktım, sanki saatin hiçbir şey ifade etmediği içsel bir zamanı yaşayacaktım. Bununla birlikte, her konuyu makul bir zamanda tamamlayacağımın, uygun aralıklarla yemek ve tuvalet molaları vereceğimin, bu deneyimden hepimizin bir şeyler kazanabilmesi için bu insanlarla birlikte ağır ağır ilerleyeceğimin

de farkındaydım. Kısacası, yeni bir profesyonel güven duyuyordum.

Bu canlı iletişimin hazzını, ruhsal alemlerin gizemlerini de içine alacak şekilde genişletebilecektim. Birlikte bu boyutların peşine düşecek ve bizi harekete geçiren dürtülerimizin, "kendini bilme" arayışına ve daima derinleşen bir anlayışa dayandığına iyice güven duyacaktık.

Sinema ve sahne kariyerimde böylesine yoğun ve uyum dolu bir sevinç ve kıvanç duyduğum bazı zamanlar olmuştur. Böyle anlarda enerji akışı öylesine zengin, öylesine dolu ve *bütünlük* içindeydi ki o anda olan şeyin verdiği korkusuzluk ve güvenle "gidebilir" ve yapmakta olduğum şeyin saf hazzına tümüyle teslim olabilirdim.

İşte bu ilk seminerde olan tam da buydu ve bunu izleyen yıl boyunca sürdürdüğüm tüm seminerlerde de çeşitli şekillerde olmaya devam etti.

* * *

Başka bir şey daha oldu. İnsanların daha yüksek güçleriyle bağlantı kurmak istedikleri ve bu bağlantı için yalnız başına ulaşabildiklerinden daha fazla potansiyele sahip olduklarını hissettikleri için seminerlere geldiklerini fark ettim. Salondaki enerji yoğunlaştığı için, büyük gruplarla birlikte çalışmanın bu süreci hızlandırabileceğini biliyorlardı. Böylece, yeni bir eğilimin geliştiğini fark ettim; insanlar birlikte çalışmak, paylaşmak, birlikte araştırmak ve kendilerini de yine birlikte iyileştirmek istiyorlardı. Çok uzun bir zamandan beri kendi çatışmaları içinde tecrit olmuş olduklarını hissediyorlardı. Eğer kendimizi ve dünyayı tekâmül ettirmek istiyorsak sevgiyi, saygıyı ve birlikte çalışmayı öğrenmemiz gerekiyordu.

Ülkeyi dolaştıkça, binlerce insanın kendini, kendi içsel,

ruhsal gücüne açtığını, adeta teslim olduğunu gördüm. Bu güç zaten nicedir orada kendisine ulaşılmasını bekliyor ve bu birleşmenin hazzını sunmaya hazırlanıyordu.

Artık insanlar kendi güçlerini birtakım gurulara ve öğretmenlere teslim etmekten sakınıyorlardı ve iç çalışmalarını yapabilmek için iç hakimiyetlerini yeniden üstlenmeye hazırdılar.

Benim bir guru ya da öğretmen olmadığımı, sadece, kendi güçlerini bulmalarına yardımcı olma umuduyla onları hafifçe yönlendirip önerilerde bulunabileceğimi, neler yaptığımı ve bundan neler elde ettiğimi anlatabileceğimi, yani en çok deneyimlerimi kendileriyle paylaşabileceğimi, ama asıl işi *kendilerinin* yapmak zorunda olduklarını biliyorlardı. Benim de aynen onlar gibi kendi yolumu bulmaya çalıştığımın farkındaydılar.

Bunca yıllık sosyal yaşantımda böylesine zeki ve cesur insanlarla hiç karşılaşmamıştım. Bunlar -doktorlar, bilim adamları, psikiyatristler, ev kadınları, üst düzey yöneticiler, hatta politikacılar- her meslekten insanlardı. Hepsi de gerçeğe bakış açılarını genişletiyorlardı. Hepsi de kalkık kaşlardan, alaylı gülümsemelerden, bazen de düpedüz alay konusu olmaktan yılmadan bu seminerlere gelmişlerdi -her biri de, belki de her kendini-araştırmaya eşlik eden renkli aile dramları yaşamış görünüyordu. İnançları, kuşkuları, geçirdikleri sarsıntılar, kafalarını meşgul eden sorular ve elde ettikleri zaferler hakkında özgürce konuşabilmekten son derece hoşnut görünüyorlardı. İçlerinden bir adam, artık kendini çok daha hafif ve canlı hissettiği için bu deneyimi, adeta uçmayı öğrenmeye benzetmişti!

Her seminer yüzlerce öyküye tanıklık ediyordu; her biri de bir gerçek-yaşam dramıydı ve bunlar hiçbir duygu gizlenmeden, her şey tüm çıplaklığıyla ortaya konarak anlatılıyordu. Karşılıklı olarak gösterebildiğimiz bu güven beni şaşırt-

mış, bana adeta ödüllendirildiğimi hissettirmiş ve içimi gerçek bir şükranla doldurmuştu.

Birlikte, arkadaşlarımızın ve ailelerimizin bu olaya gösterdikleri tepkilere güldük; bunlardan bazıları içinde bulunduğumuz durumu asla anlamıyorlardı. Bir süre sonra, gerçekten aşağılayıcı ya da trajik hiçbir şeyin olamayacağını, her şeyin karikatüristler tarafından her yerde kazılabilecek, çok zengin bir metafiziksel mizah damarı için katalizör görevi yaptığını açıkça görmeye başladık. Bizim umurumuzda değildi ama doğrusu dünyanın artık yeni bir mizah duygusuna gereksinimi vardı...

İnsanlar ellerinde kuvars kristalleri, kitaplar, elişi armağanlar, şekerlemeler, (bayıldığım) havuçlu pastalar, hatta sarı sakızla karıştırılmış harika tütsülerle geliyorlardı. Bunlar bana ve birbirlerine verilmek üzere hazırlanmış armağanlardı. İlk başlarda bu armağanları kabullenmekte zorlandım, sanki bu armağanlarla birlikte bu insanların güçlerini de bana verdiklerini düşündüm. Ama en büyük derslerden biri, yabancılardan bile sevgiyi ve bu sevginin ifadelerini kabullenmeyi öğrenmek değil, benim gücümün onların güçlerini gasp edebileceğine inanmamın ne kadar büyük bir kendini beğenmişlik ve küstahlık olduğunu öğrenmekti!

Bin tane yabancının eşliğinde, insanlar ruhsal paylaşmaya açıkça güvendiler ve o güne dek sımsıkı sakladıkları sırlarını özgürce ortaya koydular. Hepsi de duyduğu güvenin ihanete uğramayacağını biliyordu. Birlikte meditasyon yaptık. Birlikte -içsel ve kişisel düzeyde- ölmüş sevdiklerimizle bir kez daha ilişki kurduk. Korku, kötülük, daha koşulsuzca sevmeyi nasıl öğrenebileceğimiz konularında konuştuk - daima kendimize, birbirimize yönelik o güveni içimizde hissettik.

Yere oturduklarında kullanacakları yastıklarıyla, not defterleriyle ve açık yüreklerle gelmişlerdi. Önce, üç ya da

daha fazla insan, evrensel İlâhi Enerji adına bir araya geldiklerinde oluşan güçle ilgili kuramı anlamaya çalıştık. Belki de bu kozmik üçlüydü-biri zihin, biri beden, biri de ruh içindi. Her durumda, insan sayısı ne kadar fazlaysa, her bir kişinin içsel gücü de o ölçüde artıyordu. Bazen salondaki enerji öylesine yoğunlaşıyordu ki bu aramızdaki "hassas" kişiler tarafından "fiziksel olarak" görülebiliyordu. Eğer aynı odada, parçalanmamış, odaklanmış bir amaçla çalışan bin ruh varsa, bu kolektif-ruh enerjisinin gücü tek ve muazzam bir titreşim haline gelir.

Aramızda, daha önce hiç meditasyon ya da imgeleme yapmamış, bu işe yeni başlayan birçok insan vardı. Bunlar metafizik konusunda çok saf ve eğitimsiz oldukları için daha ilerlemiş olan kişiler bu yeni başlayanlardan genellikle çok şey öğrenirlerdi. İnsan, deneysel bilim konusunda olduğu kadar ruhsallık konusunda da entelektüel olarak kibirli ve küstah olabilir.

Kısacası, herkes kendine içinden geldiği gibi davranmaya izin verebilmek için birlikte çalıştı. Not almak isteyenleri bundan vazgeçirdim, teyple kayıt yapmaya zaten izin verilmiyordu; bunun nedeni yalnızca başkalarının rahatsız olmaları değil, bu tekniklerin bilgiyi yürek ve duygular vasıtasıyla almayı engellemeleriydi. Bu aygıtlar bilgiye, ister istemez zihin vasıtasıyla odaklanmaya neden oluyorlardı ki bu bizim elde etmeye çalıştığımız şeye -bedeni, zihni ve ruhu kapsayan bir konsantrasyon bütünlüğüne- taban tabana zıttı. Başlangıçta, kalemlerini ve bloknotlarını bırakmak zorunda kaldıklarında, yüzlerinde anlık bir panik ifadesi belirdi; ama az sonra duydukları gerilim azaldı ve en sonunda da kendilerinde ne hissettikleriyle ilgili bir meraka dönüştü.

Katılanların birçok ortak soruna sahip olduklarını anladıkları ve birbirlerini tanımalarına olanak sağlayan bir soru-yanıt saatinden sonra toplu bir meditasyon yaptırdım.

Bu meditasyona, kuşların, coşkun akan ırmakların, yumuşak esintilerin, hafifçe çınlayan kristallerin oluşturduğu doğal ses efektleri ve insana mutluluk, huzur veren bir müzik eşlik ediyordu.

Bazıları iki saat süren bu toplu meditasyonlar (ben de dahil olmak üzere) birçok kişinin çoğu kez derin bir biçimde boşalmasına neden oluyorlardı; çünkü yalnızca İlâhi olanla birleşmek olarak tanımlayabileceğim çok kişisel bir özle ilişki kuruyorduk. Bu birleşme hissedildiğinde, içgörü ve vecit halinin önündeki kapaklar açılır. Duygusal boşalımın kendisi kişisel sorunları çözme ve gerilimi azaltmakta yardımcı olur.

Sonuçta, kişiyi ruhsal alanda çalışmaya yönlendiren dürtünün nedeni, bunun özellikle, insanın hayattaki performansını ve böylece de mutluluğunu artırmak amacıyla uygulama yapmasına çok elverişli bir alan olmasıdır. Duygusal boşalım ayrıca, kişinin -içsel ve dışsal- karmaşık sorunlarla yüzleşmesini mümkün kılarak, öncelikli olanların çözümlenebilmeleri için su yüzüne çıkmalarına izin vererek düşünce açıklığı (netleşmesi) için bir ortam yaratabilir. Bu, insan fantezisinin yarattığı, hayali bir çalışma değildir -en azından benim yaşamımda öyle olmadı. İçe yöneliş, insanın kendi iç benliğiyle ilişki kurması, daha önce hiçbir şeyin yardımcı olamadığı, çaresiz birçok insana çözümler sunabilir. Toplu halde içe yöneliş ise beraberinde olağanüstü bir güç taşır; çünkü burada herkes aynı amaç doğrultusunda çalışmakta ve meditasyon yapmaktadır, tüm dikkatler aynı noktada toplanmıştır. Salondaki her birey, herkesin içinde olduğu gibi kendi içinde de yüksek bir gücün var olduğuna güven duyar. Sonuç olarak, bu güçle birleşme süreci hızlandırılır.

İşte burada, plastik ve betondan oluşan büyük bir kentin merkezindeki bir otelin Büyük Balo Salonu'ndaydık. Ve yan salonda bir kongre düzenleniyor olabilirdi.

O kadar sessizdik ki, sık sık dışarıdan biri, Büyük Balo Salonu'nun gerçekten dolu olup olmadığını merak ederek kapıyı açıp içeri göz atıyordu. Meditasyon sırasında insanlar kendi içsel araştırmalarına dalıyor, bu sırada yaptıkları keşiflerle büyüleniyor, yaşamlarında gerçekten gereksinim duydukları şeyleri açığa çıkarıp onlarla uzlaşıyorlardı.

Onlara, kendilerini herkesten fazla incitmiş biriyle birlikte hayal etmelerini söylüyor; sonra iyice derinleşerek ruhsal iletişim düzeyinde, bu kişilere, kendilerini neden incitmeleri gerektiğini sormalarını istiyordum. Hemen herkes bir "yanıt" alıyordu. Ve bunlar gerçekten önemli ve anlamlı yanıtlar olmalı ki, birçok kişi yaşamında ilk kez bu acı verici olayla ilgili olarak kendisini koyverip açıkça ağlıyordu. Söz konusu kişiyle ruhsal bir düzeyde konuşuyorlardı. Böylece kendi kızgınlıkları, kendi terk edilmişlik, reddedilmişlik ve yalnızlık duygularıyla yüzleşiyorlardı. Ve bu yüzleşmenin verdiği cesaretle, kişisel dürtüleriyle ilgili olarak kafaları daha berraklaşıyor, aydınlanıyordu.

Hepsi de içsel deneyimlerini anlatmak, paylaşmak istiyordu. Hep birlikte ele alınan sorunlar, birbirleriyle yaptıkları canlı tartışmalara, sohbetlere yol açıyordu. (Gerçekten de, bu seminerlerde kıvılcımlanan arkadaşlıklar daha sonra sağlam ve kalıcı dostluklara dönüşüyordu.)

İnsanların anlattıkları öyküler şaşırtıcı bir açık sözlülük ve samimiyete sahiptiler. Bir kadın gruba, daha önce kendisine tecavüz etmiş bir adamı anladığını ve bağışladığını söylemişti. Bir adam ise babasının kendisini niçin dövdüğünü anlamıştı. Genç bir kadın yedi yaşındayken kendisini terk eden annesini anlamış ve bağışlamıştı. Öyküler ve kişisel dramlar dokunaklı, dehşet verici, komiktiler; çözümlemeler ise son derece doyum vericiydi. İnsanlar, içlerine yönelerek duygusal acılarından gerçekten arınabilecekleri, kurtulabilecekleri görüşüne güvendiler. Aynı derin ruhsal düzeyde

başka bir varlığın ruhuyla bağlantı kurabilecekleri fikrine de inanıyorlardı. Bir süre sonra ise bu arınma, temizleme işleminin, daha önce, kendilerine acı verdiğini düşündükleri kişiyle değil, tamamen *kendilerinin* sorunu algılama biçimleriyle ilgili olduğunu gördüler.

Meditasyonları yönlendirirken bazen ben de istemeden, kendi kimi acılarımdan arınma haline geçerim. Bu olduğunda, farkında olmadan kontrolümü yitirir ve ağlamaya başlarım. Ben de herkes kadar arınmam gereken duygusal acılara sahibim ve çok kuvvetle içine girilebilir durumda olduğu için bu toplu enerjiye doğru akmak çok çekici ve kolaydır. Ama kendimi kaybedersem grubu da kaybedeceğimi fark ettim. Böylece, kendi arınma işlemimi özel olarak, ya öğlen tatilinde ya da akşam seminer bittikten sonra kendi odamda yapmaya karar verdim.

Seminerler sürekli olarak içgörüler, mizah, binlerce kişiyle sıcak ve dokunaklı deneyimler doğuruyordu -daima gönül okşayıcı, ödüllendirici olan, devamlı bir enerji gelgitiydi bu. En ilginci de *hiç* yorgunluk duymamamdı. İşin doğrusu, hafta sonu seminerinin enerjisinin artıkları benimle Çarşamba gününe dek kalıyordu; ondan sonra bu enerjinin dağılması bende yoğun bir yoksunluk duygusu yaratıyor ve yine hafta sonunu iple çekiyordum. Bu "enerjiyi" tanımlamak, betimlemek çok zor. Bunu yalnızca "ruhsal, Tanrısal-kaynaklı bir titreşim" içinde olma duygusu olarak tanımlayabilirim. Birlikte meditasyon yaptığımızda ruhsal alemlere toplu olarak girdiğimizi biliyordum; ve bu durumda sanki, rehberlerimizin ve öğretmenlerimizin yanımızda bulunup, daha önce sinir sistemimizin kaldırabileceğinden daha güçlü bir şekilde bize yardım etmekte olduklarını hissediyorduk.

* * *

Bu seminerlere başlamadan önce, bu alanda bir çeşit

dereceye ya da lisansa sahip olmadan bu işe girişme konusunda bazı endişeler taşıyordum. Ancak, bu konuda yapabileceğim fazla bir şey yoktu; çünkü, çok ilginçtir ki, ruhsallık ya da metafizik alanında herhangi bir derece ya da ehliyet yoktur. Aslında, felsefe, fizik, matematik ve kişisel olanın ötesindeki psikolojide bazı yönelişler bu alanlara yaklaşırlar -ki bu da çok ilginç bir durumdur. Babamın Johns Hopkins Üniversitesi'nde bir psikoloji ve felsefe öğrencisi ve daha sonra da öğretmeniyken "göze görünmeyen gerçeklikler"in tartışılmasıyla ilgili olarak neler söylediğini hatırlıyorum. "Bu belirli çizgideki, sınırları olan geleneksel eğitime hepimiz saygı duyuyorduk" derdi, "ama daha öteye, daha fazla bir şeylerin var olduğunu da *bilirdik*."

Seminerler başlamadan hemen önce babamı kaybettim. O hayatı boyunca bir öğretmen olmuştu. Önce ilk birkaç çalışmayı iptal etmeyi düşündüm, ama babamın da işe devam etmemi isteyeceğini bildiğim için bundan vazgeçtim. Ve kendimi hiç de rastlantısal olmayan bir şekilde, seminerin düzenleneceği Virginia Beach'deki otelde buldum. Bu otele ilk kez on iki yaşımda bir yaz tatilinde babamla birlikte gelmiştim. Ve burada, o zamanlar çok utangaç bir çocuk olan ben çok sarsıcı bir deneyim yaşamıştım. Olay, başkalarının gözleri önünde küçük düşmemle ilgiliydi.

Atlantik Okyanusu'nda yüzerken, büyük bir dalga gelip beni az ileride yüzmekte olan cankurtaranın üzerine fırlatmış ve bu sırada da bikinimin üstü çıkmış ve suyla sürüklenip gitmişti. Tükürükler saçarak fakat kurtulduğuma sevinerek dizlerimin üzerinde doğrulmuştum. Sonra aşağı bakıp da yeni yetme güzelliğime gözlerini dikmiş cankurtaranın bakışlarıyla karşılaşınca çok utandım. Öyle utandım ki o anda ölmek istedim. Adam bana gülümsedi, o zaman kendimi daha da kötü hissettim. Koşarak otele girdim. Ve yıllar boyunca Virginia Beach ve kıyıya hızla vuran dalgalar beni

içsel olarak korkuyla çömelten bir bileşim oldu.

Aynı otelde oturup da aynı plaja, aynı dalgalara bakarken, bir yetişkin olarak da aynı sorunla başa çıkmam gerekeceğini fark ettim -bu yine başkalarının gözleri önünde küçük düşme olasılığıydı.

Bu durum tümüyle babamla ilişkiliydi. Babam yenilikçi bir öğretmen olmakla birlikte başkalarının onun davranışlarıyla ilgili ne düşüneceklerini de önemserdi. Aslında, "toplumsal uygunluk" kaygısı onun gelişimini engellemiş ve cesaretini körletmişti. Bunun benim başıma da gelmesine izin veremezdim. Kim ne düşünürse düşünsün, ben kendim olmak istiyordum. Pencerenin önünden ayrılıp aşağı balo salonuna indim. Seminer gerçekten büyük bir başarı oldu. Sürekli babamın benimle birlikte olduğunu, izleyicinin de katılımını sağlayan yeni bir çalışma biçimine girişen kızına öbür taraftan yardım ettiğini hissediyordum. Bazen onun; ne söylemem, nasıl bir geçiş yapmam, düşüncelerimi nasıl ifade etmem konusunda beni yönlendirdiğini, bana rehberlik ettiğini hissediyordum. Sanki o anda bulunduğu, kendisine üstünlük sağlayan o noktada başkalarının ne düşüneceklerinden tasalanmasına gerek olmadığını idrak etmiş gibiydi. Bana, asıl kendime karşı dürüst olmamı söylüyordu sanki. Hafta sonu biterken Virginia Beach'e yağan kar her yanı kapladı ve bunun sonucunda da kimse kasabayı terk edemedi. Böylece koridorlarda ve restoranlarda mini seminerler yapıldı. Ben otel odamdan bikinimin üstünü kaybettiğim için küçük düştüğüm ve şimdi rüzgârın silip süpürdüğü kumsala bakıyordum. Hemen arkamda babamın varlığını hissettim. Kendi kendime, "Küçük düşmek için bu çok küçük ve masum bir şeydi oysa" dedim. Ve babamın da aynı fikirde olduğunu belirtmek istercesine başını salladığını hissettim.

Her kentin kendine ait "duygusu", ritmi, hızı ve özellik-

leri vardı.

San Diego'da, seminere katılan kişiler, kimlik rozeti takmadığım için az kalsın beni balo salonuna sokmuyorlardı.

Seattle'da bir kadın, bir meditasyon sırasında esrimeyle kendinden geçmişti. Bunun üzerine yardımcılarımızdan biri doktor çağırdı; doktor da yanında polisle birlikte geldi. Tabii TV kameraları dışarıda ufak bir kozmik skandal için bekliyorlardı. Ama benim idari işlerden sorumlu becerikli yardımcım Midge Constanza kendini kapının önüne siper ederek, "Ancak cesedimi çiğneyerek içeri girip meditasyonu mahvedebilirsiniz," dedi. Ölmesi gerekmedi. Çekip gittiler.

San Francisco'da Moscone Center'daydık ve içimizden birisi dışarıdaki bayrak direklerine, alıştırma olarak gözümüzde canlandırdığımız çakra renklerinin dizilişine uygun bayraklar asmıştı. Birisi olayı "Kozmik yurtseverlik" olarak yorumlamıştı. "Om" çekilerek yapılan ilk meditasyondan sonra, içeride bulunan şoförüm, "Biliyor musunuz," demişti, "Ben Om'un, kalbin orada olduğuna inanıyorum."

Bu arada, ağzımdaki geçici köprü düştüğü için sıkıntı çekiyordum (dişçiye çok seyrek giderdim zaten). Otele San Francisco'lu bir dişçi geldi. Adam eşcinseldi, ama lastik eldivenler giyiyordu. O gece bir AIDS yemeğinde konuştum (bir yandan da ağzımdaki köprüyü düşürmemeye çalışarak) AIDS'e yakalanmış birçok kişiyle arkadaşlık ettim. San Francisco, korkulacak hiçbir şey olmadığına ve dişimin ağzımda kalacağına yönelik güvenimi ve spiritüelliğimi sınamak için bana bir fırsat vermişti.

Boston'da salonu zamanında düzenlemeyen işçilerle

aramızda sendikal sorunlar çıktı. Bize, yer sorununun bizim için önemli olmaması gerektiğini, nasıl olsa gün boyunca havaya yükseleceğimizi (levitasyon) söylediler. NewYork'tan gelip katılan bir gazeteci ise, öğleden sonra iki buçukta, henüz öğlen yemeği yemediği bir saatte gerçekleştiği için kendi Yüksek Ben'iyle birleşme deneyiminin şaşırtıcı olduğunu yazmıştı. Onun Yüksek Ben'i kalın bir bifteğe ve patates kızartmasına dönüşmüştü!

Tüm sorunların yanı sıra, meditasyon yapan biz ruhsal araştırmacıların yanındaki salonda toplanmış "Amerika'nın Müstakbel Yurttaşları" adlı bir grup da sorun yaratıyordu. Bunlar genç yetişkinlerdi (ne demekse) ve balo salonumuzun kapılarına vurup konsantrasyonumuzu bozmayı çok eğlenceli buluyorlardı. Bu müstakbel CIA hafiyelerinden biri, "Bedenlerinizin dışında olduğunuzu, bu yüzden de bizi duymayacağınızı düşündük" dedi. Ben de ona, "Belki ben bedenimden çıkmıştım ama senin de aklın yerinden çıkmış" dedim. Durdu ve çekilip gitti.

Albuquerque'de, tüm notlarımı uçakta unuttuğumu fark ettim. Onları kullanmadığım halde hazırlanmak ve destek bulmak için yanımda bulunduruyordum. Önce paniğe kapılıp üzüldüm. Sonra kendimi toparladım ve onları amaçlı olarak, iyi bir nedenden ötür unutmuş olduğumu anladım. O günden sonra tamamen spontane bir biçimde çalıştım ki bu çok daha zevkli bir deneyim oldu ve insanlar da çok daha fazla karşılık verdiler.

Chicago'daki seminerde o kadar çok insan (yaklaşık bin beş yüz kişi) vardı ki hepsini öyle şenlik havasında yerlere oturtamadık. Yandaki salonda neşeli bir Musevi sünnet düğünü vardı ve kutlama ve müzik sesleri duvarlardan süzülerek geliyordu. Bu gürültüyü hiçbir biçimde engelleyemezdim. Herkese meditasyon yapıp yardım istemelerini önerdim.

Müzik aniden kesildi ve her nasılsa, herkes yerlerde ya da duvar boyunca dizilmiş sandalyelerde yer buldu. Buna Musevi-Hristiyan rehberliği de diyebilirsiniz.

Los Angeles'de, haber yazmak için değil de kişisel olarak öğrenmek için seminere katılan birçok gazeteci vardı. İçlerinde *Los Angeles Times'* da çalışan bir kadın gazeteci bir ara kalkıp, "Yüksek gücümle çalışalı beri tüm hayatım değişti ve mesleki açıdan da geliştim" dedi ve şöyle ekledi: " Bence gazete editörleri kendi kaynaklarından çok asıl Kaynağa güvenseler çok daha verimli çalışabilirler."

New York'ta (her iki seferinde de) en ciddi ve kendini adamış grupla çalıştım. Daima en büyük ve en sessiz olan gruptu bu. Politikacı Bella Abzug ve arkadaşları da oradaydılar; basın ise onları takip ederek "Şimdi siz tüm bu saçmalıklara inanıyor musunuz yani?" diye soruyordu. Bella ise şöyle yanıt vermekle yetiniyordu: "Shirley benim arkadaşımdır ve onun yaptığı her şeyi her zaman ciddiye alırım." Birkaç gazeteci de gerçek bilgilere dayanan iyi yazılar yazmıştı.

Dallas'ta (benim bakış açımdan bile) inanılmaz bir şey oldu. Ana su borularındaki bir çatlaktan ötürü Fairmont Oteli'nin suyu kesikti. Su sokağa taşıyordu. İşçilerin çatlağı bulabilmeleri için, grubuma, meditasyon yaparak suyun geriye doğru aktığını imgelemeyi önerdim. Bu toplu imgelemeden hemen sonra elektrik kesildi. Mikrofonu kullanamıyordum, havalandırma durmuştu ve hiç ışık yoktu. Vakit zaten geç olduğu için semineri o günlük tatil ettim ve ne olup bittiğini anlamak için dışarı çıktım. Otelin önünde, sokaktaki işçiler, "Az önce son derece garip bir şey oldu" dediler, "Buraya fışkıran su birden durdu ve geriye doğru akmaya başladı. Su otelin bodrum katını bastı ve giderek elektrik transformatö-

rünü kapladı ve böylece elektrikler kesildi." Başımı sallayarak aksiliklerin peşpeşe geldiğini söyledim. Bana göre bu olay toplu imgelemenin gücüne bir örnektir. Ve o günden sonra bu gücü kullanırken çok dikkatli davrandım.

Bunu izleyen hafta, bir başka Los Angeles semineri sırasında ne zaman bir asansöre yaklaşsam elektrik kesildi. Bazen grubumu on beş dakika bekletiyordum; çünkü çalışan bir asansör bulamıyordum! Bunun neden olduğunu ve elektrik donatımıyla ilgili olarak belli bir düzeyde olmaya devam etmesinin nedenini bilmiyorum. Aslında, Londra'da *Operadaki Hayalet* 'i izlediğim gece, izleyicilerin üzerine "düşmesi" ve sahnede gürültüyle parçalanması gereken avize de çalışmamıştı! Tiyatro müdürü böyle bir şeyin daha önce asla olmadığını söylemişti.

Düşünüyorum da, ben ne zaman kendimi özümden uzaklaşmış ve uyumsuz hissetsem çevremdeki elektronik donatım çalışamaz hale geliyor. Evet, gücüm gelişiyor ama daha önümde almam gereken uzun bir yol var. Bu yüzden, insanın içsel gücünü geliştirmesi daima uyum içinde olma sorumluluğunu da gerektirir. Elektronik donatımın bozulduğu her seferinde ben kendimi "ayarsız ve uyumsuz" hissediyorumdur. Ya endişeli ya sinirli ya da sıkıntılıyımdır.

Washington D.C.'de, oteldeki odamda Senatör Claiborne Pell (Senato Dış İlişkiler Komitesi başkanı) Liechtenstein Dükü, Bella Abzug ve Kongre'den birkaç kişi oturup, UFO'larla ilgili deneyimlerini anlatan Whitley Streiber *(Komünyon)* ve Bud Hopkins *(Davetsiz Konuklar)'* ı dinledik. Hopkins yanında dünya-dışı bir varlık tarafından gizlice hamile bırakıldığını iddia eden bir kızı getirmişti. Kız, bebeği dünyaya getirdiğini ama bebeğin daha kendisi göremeden E.T.'ler tarafından demateryalize edildiğini söylüyordu. Dok-

torlar da onun gibi şaşkınlıktan donakalmışlardı; çünkü az önce *orada olan* cenin bir anda gözden kaybolmuştu. Yine de doktorların, öyküyü dinleyen politikacılar kadar şok geçirdiklerini sanmıyorum; bu adamlar belki de Amerika'da siyasi sistemi bir biçimde etkileyebilecek, tamamıyla ayrı bir realitenin oluşmakta olduğunu idrak etmeye başlıyorlardı. Doğrusu, orada oturmuş ortadan kaybolan cenin öyküsünü dinlerken epey eğlendiğimi itiraf etmeliyim.

* * *

Seminerler sırasında, feminin (kadınsı) ruhsal enerjimle çalışmayı ve ona her zamankinden daha fazla güvenmeyi öğreniyordum. Ve bu deneyimin, bir oyuncu ve sahne sanatçısı olarak mesleğime yaklaşımımı da derin bir biçimde etkileyeceğini biliyordum. Feminin enerji; kabullenme, izin verme, güven ve hoşgörü demekti. Eğer ben kendi yolumun üzerinden çekilirsem her şeyin yolunda gideceğine güvenmek için kendime *izin veriyordum*.. Endişe ve gerilim duyduğumda bunun farkına varıyor ve hemen kendime hakim oluyordum. Bu insanların hakkımda ne düşündükleriyle ilgili eski mesleki yaklaşımlardan vazgeçmek anlamına geliyordu. Sonuç olarak, "içinde bulunduğum an"la aramızda bir aşk ilişkisi başladı. İçinde bulunduğun anda yaşama -ŞİMDİ'nin değerini bilme- ile ilgili çok şey okumuştum. Sonunda bunun idrakine gerçekten varabilmek için adeta kendime meydan okudum, kendimle mücadele ettim. Ve onu sevdim. Hayatın kendisinin, geçmiş ya da gelecek değil, ŞİMDİ olduğunu idrak ettim. Eğer geçmişte ne yaptığım ya da gelecekte ne yapacağım konusunda endişe duymuşsam, bunun acısını ve cezasını ŞİMDİ çekiyordu. Böylece, ŞİMDİ ile ilgili kavramımı ve sınırlarımı genişletmeye koyuldum. Bu bakış açısı sayesinde artık hiç yorgun düşmüyordum. Yorgunluk, bitkinlik gibi durumlar artık bana yabancıydı. Saatler boyunca çalışa-

bilirdim. Elbette bu arada uğraştığım konuyu da seviyor ve derin bir konsantrasyonu, sevgi dolu bir katılımı içermesinden dolayı da bu işe yönelik ilgimi asla yitirmiyordum. Birçok üst düzey yönetici de bana, meditasyon yaşamlarındaki gerilimi azalttığı için terapistlerinin onları bu seminerlere katılmaya teşvik ettiklerini söylemişlerdi. Kendilerini yaşadıkları anın verdiği doyuma açtıklarında gevşeyip rahatlıyor ve daha üretken oluyorlardı.

Seminerlerin bitişine yakın ben kendilerinin çok-boyutluluğuna bakmaya gönüllü bu kadar çok insanın var olması karşısında şaşkın düşmüştüm. Sanki artık eski benlik kavramları işe yaramıyor gibiydi. Bu kavramlar çok sınırlıydı. Daha temel, daha içsel bir düzeyde, insanlar kendilerinin, göründükleri ya da onlara öğretilenlerden daha fazla bir şey olduklarını *biliyorlardı*. Bu bilgiye katkıda bulunmuş olmaktan dolayı da onur duyuyordum. Ama işin doğrusu, bu insanların her biri *benim* için bir öğretmen olmuştu. Bana kendi ruhsal gücümü kanalize etmeyi öğretmişlerdi ve ben daha henüz işin başlarındaydım.

Seminerler bittikten bir ay sonra bir filmde oynamaya başladım. Ve oynarken de seminerlerden kalma bazı ruhsal teknikleri kullandım. John Schlesinger'in yönettiği *Madam Sousatzka* adlı filmde epik bir karakter olan Madam Sousatska'yı canlandırıyordum. Madam Sousatzka otoriter bir klasik piyano öğretmeniydi; kısmen emredici, yönlendirici, insafsız, komik, incinmeye açık ve filmin en sonunda da insanı yüceltici bir karakterdi bu. *Sevgi Sözcükleri*'nden bu yana (*İçimdeki Yolculuk* adlı TV dizisinde kendimi canlandırmamın dışında) hiçbir filmde rol almamıştım. Yeni bir çalışma biçimi deneme umudu beni heyecanlandırmıştı.

Schlesinger'in de yardımıyla, Sousatska'yı şekillendirmeye koyuldum: Sousatzka nasıl bir tipti, ne giyiyor, saçını nasıl yapıyor, nasıl takılar takıyor, nasıl yürüyor, konuşuyor,

yemek yiyor, soluk alıyor, gülüyor ve ağlıyordu? Sonra onu zihnimde genel olarak biçimlendirdim ve fazlalıkları atarak son haline getirdim. O artık gerçek bir bileşkeydi; bi-zim yaratıcılığımızın şekillendirdiği gerçek, canlı, bir karakterdi. Düşünsel kompozisyonumu bitirdikten sonra Madam Sousatzka'yı salıverdim. Onu evrene doğru fırlatıp, "Şimdi sen kendini benim vasıtamla canlandır" dedim.

Son birkaç yıldır birçok "kanal", birçok medyum görmüştüm ve aynı şeyi şov işine de uygulamaya karar verdim. Bilinçli benliğimi bir kenara bıraktım, kendi yolumun üzerinden çekildim ve kendi yaratmış ve çok sevmiş olduğumuz bir karaktere "kanal" oldum. Biz oyuncular, canlandıracağımız karakterin içine "tam oturmak" için sürekli yeni teknikler ararız. Bu kez, bu karakterin bana oturmasına izin verdim. Sousatzka olmaya çalışmak ve sanatsal dürtünün oluşması için ilham beklemek yerine, onun kendisini benim vasıtamla oynamasına izin verdim. Sousatzka çok iştahlı bir kadındı, böylece yedi kilo aldım. Zamanın kendisine iyi davranmadığı bir kadındı bu. Günlük çekimleri izlediğimde, yüzümün *onun* yıpranmışlığını yansıttığını gördüm. O zaman artık başrol oynayıp oynayamayacağımı düşündüm. Belki de hayatımın geri kalan kısmında karakter rollerine çıkmaktan da zevk alabilirdim. Sousatzka'nın beli kötüydü; tüm çekimler sırasında *benim* belim de ağrıdı. Sousatzka büyük bir konser piyanistiydi; ben de, parmaklarımı piyanodaki doğru tuşlarda *o* gezdirdiği için birkaç kez dinledikten sonra müziği öğrenebildiğimi gördüm! Yalnızca, Sousatzka'nın benim vasıtamla yaşamasına izin verirsem bu büyünün işe yarayacağına güvendim. Yaratılmış karakter gerçek olmuştu -kanal oluşturma ve ilham bir ve aynı olmuştu.

Böylece seminerlerde ruhsal enerjiye kanal oluşturma deneyimim film oyunculuğu uygulamasına dönüşmüştü. Film ve gerçek yaşam karışıp birleşti. Ve her ikisi de benim için sürekli genişleyen bir gerçeğe katkıda bulunuyordu.

2

Kadim Yeni Çağ

❄

Bütünü oluşturan tüm parçaları tanı,
çünkü onları yapan sensin.

Ruhsal teknoloji diyebileceğimiz bazı tekniklere girmeden önce, "içe yöneliş" sürecinin temelini oluşturan düşünüş biçimine değinmek istiyorum. Bu düşünüş biçimi "Yeni Çağ" (New Age) olarak tanımlanan şeyden kaynaklanmaktadır. Yeni Çağ hakkında çok şey yazıldı; lehinde ve aleyhinde çok şey söylendi. Tüm tezahürleriyle Yeni Çağ, zengin bir şaka, varsayım, ilgi, endişe hatta korku kaynağı oldu.

Bence Yeni Çağ'la ilgili anlayışlar -Yeni Çağ'ın nasıl algılandığı- konusunda en ilginç olan, onun doğurduğu aşırı derecede bölünmüş bakış açılarıdır. Bence burada anlayış eksikliği söz konusudur ya da daha iyisi, bölünmüş, parçalara ayrılmış anlayış biçimleri vardır.

Belki bu karışıklığın giderilip konunun aydınlatılmasına yardımcı olabilirim.

Her şeyden önce, Yeni Çağ'ın yeni bir yanı yoktur. Doğru olarak aktarıldığı gibi, hepsi de hakim bir biçimde Batı kültürü dışındaki kültürlerden kaynaklanan inanç, gerçeğin doğası, yaşama pratiği, ritüel ve gerçekle ilgili birçok kadim ruhsal bakış açısının derlemesidir. Bu bakış açılarını okült ya da acaiplik olarak nitelendirip reddetmek ya da "şeytanca" olduklarını söyleyecek kadar panik tepkisi göstermek, insanın, Yakın, Orta ve Uzak Doğu'da çok gelişmiş ruhsal kül-

türler konusundaki cehaletinin derecesini gösterir.

Okült sözcüğü, "gizli" anlamına gelir. Doğu düşünüşünün çoğu bizim görüşümüzden gizlenmiştir. Şimdi bu bilginin bir kısmı ışığa çıkarıldığından, Yeni bir Çağ'ın bilgisi olarak değerlendiriliyor - ama yalnızca biz Batılılar'ın görüşüne göre... Bu bizim geç kavrayışlı kişiler olmamızdan çok farklı bir yaklaşıma sahip olmamızdan ve/veya eski öğretilerimizin bir kısmını *unutmuş* olmamızdan kaynaklanıyor.

O halde şimdi biraz geriye, Yeni Çağ'ın kaynağına dönelim.

Hristiyan Gnostikleri*, İsa'nın ölümünden sonra yüzlerce yıl boyunca Yeni Çağ bilgisi ve düşünüşüyle iş gördüler. Aslında gnosis** "bilgi" demektir. Ama Gnostikler sonunda dini ayin, tören ve adetlerin hakim olduğu Hristiyan Kilisesi'nin otoritesini reddettiler; çünkü onlar, insanın kaderinin, Kilise otoritesinin karar vereceği bir mesele değil, insanın kendisiyle Tanrı arasındaki bireysel bir mesele olduğuna inanıyorlardı.

Kişisel sorumluluk, bir birey için üstlenilmesi korku ve huşu veren bir yüktür. Açıkça, vicdan, Tanrı, inanç, ahlâki davranış, yaşam tarzı meselelerini ve hatta yaşam ve ölüm kararlarını kilisenin ya da devletin biraz müphem şekilde yetkili gücüne bırakmak çok daha kolaydır.

Ancak, daha kolay olsa da, özellikle otoriteyi temsil eden kişilerin değer yargıları ve ahlâki davranışları bugünkü kadar kuşku götürürken böyle bir bağımlılık hali hiç de sağlıklı değildir.

Günümüzde birçok insan yaşamı karışık, gerilim ve endişe dolu ve amaçtan yoksun buluyor; çünkü sorunlarını çözmek için kendi içsel güçlerini kullanmıyorlar. İnsanlar gerilime artık dayanamadıklarını söylüyorlar. Maddi zenginliğin, başarının, şöhretin ve fazla başarının kabul edilmiş yol-

*Gnostikler: Hristiyanlığın başlangıcında ruhsal sırları bilme iddiasında olan dini fırkalar.

**gnosis: Gnostik akidesi, tasavvufta marifet. (Ç.N.)

larının artık doyum vermediğini, gerçekten de doğurdukları gerilime değmediklerini kabul etmeye başlıyorlar. *Daha fazla bir şeyler olmalı* nakaratı artık çok sık tekrar ediliyor.

Zeki ve iyi niyetli insanlar çevrelerine baktıklarında açığa vurulmamış (deklare edilmemiş) ama kanlı bir biçimde sürdürülen savaşlar yığını, tehlikeli bir nükleer güç yarışı, uyuşturucunun hüküm sürdüğü bir dünya, dünyanın en zengin ulusunda bile yeterince beslenemeyen ve cehalet içindeki milyonlarca insandan oluşan dehşet verici bir tablo, şiddet suçu ve öldürücü hastalık oranlarının fırladığını, çevrenin çılgınca zehirlenişini -felaket ve kendi kendini yok etmenin gerçek yakarısını- görüyorlar ve doğal olarak insan ırkına böyle ne olduğunu soruyorlar. İnsanlar bunu neden yapıyorlar?

Eğer sorular soran bu zeki insanlar biraz daha ileri gidip "Bunu *biz kendimize* neden yapıyoruz?" diye sorarlarsa, işte o zaman Yeni Çağ anlayışına göre düşünüyor olacaklar.

Çünkü Yeni Çağ tümüyle *öz*-sorumlulukla ilgilidir. Yeni Çağ düşünüşü her insanın, hayatında olan her şeyin sorumluluğunu üstlenmesini ister; çünkü hayatta her şey birbirine bağlıdır. Ancak, en öncelik taşıyan sorumluluk kişisel olmalıdır -insanın bütünüyle Kendisine yönelik bir sorumluluktur bu.

Bu kolay değildir. İlk önce insanın kendi üzerinde derin bir biçimde düşünmesini ve kendi kendisiyle yüzleşmesini gerektirir. Bu, insanın aynaya bakıp da, ancak kendisini severse başkalarını ve giderek de yaşadığı dünyayı sevebileceğini *bilmediği* için kendi kendisini bağışlaması demektir. Bu sevgi dolu öz-idrakle *kendi* yarattığımız korkunç sorunları çözebiliriz.

Yeni Çağ'ı eleştirenler, Yeni Çağ'ın tüm dünyayı ve sorunlarını bir yana bırakıp insanın kendi potansiyelini azami ölçüde geliştirmeye odaklanan bir hareket olduğunu, Yeni

Çağ'ın başarısı açısından, toplumun en iyi, zeki ve parlak bireylerini benliğin baştan çıkarıcılığı adına kaybetmeyi göze aldığımızı söylüyorlar. İnsan bu en zeki ve parlak bireyleri ne için kaybedeceğimizi merak ediyor -örneğin, yüksek teknolojili savaş araştırması için mi? Burada mesele şu: Yaşadığımız dehşet verici durumların çoğu içimizdeki olumlu güçleri tanımayı, açığa çıkarmayı ve kullanmayı ihmal etmemizden kaynaklanır -kendimizi sevmeyi ihmal etmekten... Ve işin gerçeği, insanın özünü olumlu bir biçimde gerçekleştirmesi ve bundan doyum sağlaması en güçlü biçimde başkalarıyla ilişkili olarak ifade edilir. Gerçekten yapamadığımız şey verimli surette dünyanın geri kalan kısmıyla ilgilidir; ta ki kendimizi sevmeyi öğrenene dek... Kendimizi sevmek, başkalarını da sevme yeteneğimizi geliştirir ve bu da değişim yaratma olasılığını artırır. Bu yüzden, Yeni Çağcılar'ın arasında gerçekten toplumun en iyi ve parlak unsurları bulunur.

Bunlar, gezegenimize ve onun üzerindeki *tüm* yaşama neler olduğundan derin bir biçimde endişe duyan bireylerdir.Yeni Çağcılar'ın arasında anti-savaş eylemcileri, çevreciler, atom bombası karşıtları, barışçılar, feministler, ekolojistler, bankerler, psikologlar, doktorlar, fizikçiler, mavi ve beyaz yakalı ve hatta yakasız işçiler ve daha pek çokları vardır. Yani, açıkça görülüyor ki, kendilerinden başlayarak gezegenimizi yok olmaktan kurtarmayı savunan "bencil" görüşün milyonlarca taraftarı vardır. Kendisinden nefret eden, kendisini suçlayan, hor gören, kendisinden kuşku duyan insan adeta kendi kendisini boğmaktadır; kendisine başkasıyla ilgilenecek zaman ve enerji bırakmayan olumsuz bir özimajla kuşatılmıştır. Bu tür duygular kendi kendilerinden beslenir ve giderek daha çok nefret, kızgınlık ve kırgınlık doğururlar; bu da kaçınılmaz olarak etrafa saçılıp başka insanlara da bulaşır.

Günümüzde psikologların, birçok insanın yüzeydeki dav-

ranışının altında titreşen şiddetin derecesinden derin bir biçimde endişe duydukları bir gerçektir -çünkü bu şiddet artık su yüzüne çıkarak açıkça ifade edilmeye başlamakta ve insanı kendi kendini yok etmeye götürmekte. Bu psikologlar, uygarlığımızı baskı altında tutan bu çatışma ve çelişkileri çözmenin tek yolunun insanların kendi yarattıkları şiddetin altında yatan nedenlerle yüzleşmelerine yardım etmek olduğunu savunuyorlar. İnsan nefret ve kızgınlık duygularının gerçek nedenini anlarsa, bu duyguları değiştirebilir, hatta onlardan tamamıyla kurtulabilir. Bu da hissettiğimiz şeylerle ilgili sorumluluk yüklenmeyi içerir. Bu, *kendi* sorunlarımızla ilgili olarak başkalarını suçlamaktan vazgeçmemiz anlamına gelir. Bu, çatışmalara ve mutsuzluklara kendimizin de katkıda bulunduğumuzu kabullenmek ve bu tür duyguları hissettme nedenlerimizin giderek daha çok bilincine varmak demektir.

Böyle yaptığımızda bilinçli farkındalığımızı genişletiyor oluruz; Yeni Çağ terimini kullanırsak, kim olduğumuz ve nasıl davrandığımız hakkındaki bilinçaltı algılarımızla ilgili olarak bilincimizi "yükseltiyor" oluruz. Ve giderek, kendimizle ilgili şaşırtıcı şeyler öğrenmeye başlarız.

Tek kaynak biziz; biz, kendimiz. O zaman sözde "benlik tapınması" benliğin gerçek bilgisinin peşine düşmeye dönüşür ve sonunda, çatışmalarımızı çözümleyerek yaşadığımız topluma daha çok katkıda bulunabiliriz.

Artık kendimizi iyileştirmemizin zamanının geldiğine inanıyorum; ancak bu şekilde toplumun diğer bireylerinin de iyileştirilmesine yardımcı olabiliriz. Burada sorumluluk sadece kilise, devlet ya da okullar gibi otorite sistemlerine ait değildir. Sorumluluk tek tek *her birimize* aittir.

Aile, içinde, Kendimizi araştırmaya başladığımız birimdir. Ana babamızın bu öz-araştırmayla ilgili tutumlarını sandığımızdan daha çok ediniriz. Kendi üzerine düşünmeyle

ilgili temel yönelmemiz ailemizden gelir. Eğer ana babamız ya da bizi yetiştiren kişiler kendilerine bakmak istememişlerse, bu bizi derin bir biçimde etkileyebilir. Tam tersine, eğer ana babamız kendileriyle ilgili derin düşünen kişilerse, biz de büyük bir olasılıkla öyle oluruz. Ama aile birimi toplumun sentezidir ve dışarıda tam bir vizyonla işlev görmeye başlamadan önce, aile içindeyken kendimizle ilgili vizyonumuzu genişletmek de bize bağlıdır. Eğer yeterince gençsek, belki kendi ailemizi kurmadan önce bu vizyonu elde edebilir ve böylece bir sonraki kuşağın gelişimine katkıda bulunabiliriz.

Kendi adıma konuşursam, ana babamla, onları nasıl *algılıyorsam* öyle ilişki kurduğumu şimdi biliyorum. Onları her şeye kâdir değil de hata yapabilen, kendi yollarında ilerleyen varlıklar olarak, kendi gereksinimleri olan benden ayrı *kişiler* olarak görmeye başladığımda -kısacası, onların kendileri olmalarına izin verdiğimde- bana artık o kadar sıkıntı ve üzüntü vermez oldular. Kızım da benimle aynı şeyi yapmayı öğreniyor, ben de onunla. *Başkalarını kendileriyle ilgili beklentilerimizden kurtarmak, onları gerçekten sevmektir.* Sevdiklerimizle, gitmelerine izin verecek kadar ilgilendiğimizde, biz de sevdiklerimizden özgürleşiriz. Burada kural dışı olan ya da öyle görünen şey şu ki, o zaman sevgi bağları daha da güçlenir. Böylece olgunlaşarak, anlayıştan yoksun beklenti ve taleplere sahip olduğumuz ve bu talepler yerine getirilmediğinde düş kırıklığı, acı, öfke ve nefret duyduğumuz, yetişkinlerdeki o çocukça davranış safhasına yapışıp kalmayarak ana babalarımızı ve kendimizi onurlandırırız. Olgunlaştığımızda ise kim olduğumuza ve bu hayattan ne beklediğimize bakmak için gerekli cesarete sahip olarak kendi sorumluluğumuzu üstleniriz.

Ne zaman insanlara kendileri ve dünya için ne istediklerini sorsam, yanıt genelde hep aynıdır - huzur ve barış.

Ben kendi içimizde huzur bulmadan dünyada da barışın elde edilemeyeceğine inanıyorum.

Tüm şekilleriyle savaş ve yıkıcılık ikileminin, daima insanın kendisine döndüğüne inanıyorum. Kişisel çatışma huzur ve barışı engeller, dış çatışma doğurur. Çatışmanın yarattığı parçalanma var olduğu sürece kendimizi bütünlük içinde, tam bir insan olarak hissetmemiz olanaksızdır. Peki, çatışmayı yaratan kim? Yine *biziz*.. Bizler, çözümsüz kalmış yanlarımızı bize yansıtan, bize bu konuda aynalık yapan kişilere kızarız.

Ben bu temel prensibin dünyanın her yanında hüküm sürdüğüne inanıyorum. Eğer kendimizle uyum içinde değilsek, o zaman başka biriyle ya da yaşadığımız dünyayla nasıl uyum içinde olabiliriz? Bizler ıstırap, öfke, korku, gerilim ve endişeden yoksun, bütünlük içinde bir yaşam sürmek isteriz ama yine de kendimizi bu olumsuz görünüşlerle tanımlamayı sürdürürüz. Sanki daha olumlu algılama nasıl olur bilmeyiz; hatta bu tür bir algılama bizim için bir tehdit oluşturur gibidir. Gerçekten de bazı insanlar olumlu algılamaları aşırı duygusal olarak nitelendirirler ya da gerçekçi bulmazlar. Entelektüeller kişisel güvenliği, sevgiyi ve benzeri yumuşak duyguları -alaycı bir küçümsemeyle- aşırı duygusallık olarak nitelendirmekte bulurlar. "İnsanoğlunun iyi olması mümkün değil" derler. "Bunu anlamak için tarihimize bir göz atmak yeter" derler. (*Aslında,* "İncinmeye, ihanete, reddedilmeye ya da bir budala gibi görünmeye dayanamayacağım için inanmayı, sevmeyi ya da herhangi bir içten yaklaşımı göze alamam" demektedirler.) İnsan ırkı gerçekten de kanlı bir tarihe sahip. Öyleyse ne yapalım? Bu kanlı dövüşü sürdürelim mi, ya da sürmesine izin mi verelim? Yoksa, tek bir kişinin bile *gerçek bir fark yaratabileceğini bilerek* bu konudaki sorumluluğumuzu içsel olarak kavrayıp kabullenmek, her birimizin sahip olduğu güce inanmak ve bu gücü hayata geçir-

mek için tek tek çaba mı gösterelim?

O halde, bu -sözde- Yeni Çağ, bizi, hayatımızda istediğimiz ve gereksindiğimiz her türlü mutluluğu yaratmak için gücümüzü kullanmaya zorlayan bir çağdır. Birçok büyük öğretmenin dediği gibi, *mutsuz olmak için çok çaba harcamak gerekir.* Öyleyse neden çabamızı öteki yönde kullanmayalım?

Kendimizle ilgili daha çok aydınlandığımızda, mutluluğu da daha çok tezahür ettiririz. Biz mutluluğu daha çok tezahür ettirdikçe de toplum daha ilerler.

Peki, bizi bunu yapmaktan alıkoyan bazı etkenler neler-dir?

Şimdiye dek, toplumumuzda ilerleme olarak tanımlanan şey çoğunlukla küçük teknolojik ilerlemelerin çevresinde dönmüştür. Gerçekten de, birçok insanın yararına olmak üzere, zekâmızı teknolojiye dönüştürme konusunda büyük ilerlemeler gösterdik; öyle ki, bugün teknolojiyi gelişimimizin aracı ve ölçüsü olarak kullanıyoruz. Ve artık teknolojiyi bir teneke Tanrı haline getirmenin, ona tapınmanın acı verici sonuçlarıyla karşılaşıyoruz.

Teknoloji bizim kendimizle ilgili bilgimize üstün çıkmaktadır. Dünyanın en yoksul ülkesiyle ilgili okuduğum bir haberi hatırlıyorum. Araştırma bir Batılı ekonomist tarafından yapılmıştı. Bu yetkilinin görüşüne göre, dünyanın en yoksul ülkesi, bir Himalaya dağ krallığı (ve yıllar önce ziyaret ettiğim bir hayaller ülkesi) olan Butan'dı. Habere göre, Butan Kralı bu konuda, "Butan teknolojik açıdan yoksul olabilir ama bizler ruhsal zenginliğe ve mutluluğa sahibiz" demişti. Açıkça görülüyor ki, farklı ölçüm standartlarına sahibiz. Bir Butanlı, insanın kendi ruhsal yanını körelten bir ürünü neden ürettiğini merak edebilir.

Biz ise, eğer ortaya bir ürün çıkaramıyorsa neden ruhsallıkla ilgilenelim diye düşünürüz.

Teknoloji, Batılı insanın ilerlemeyi algılama yolu olmuştur. Ama teknolojinin kendisi bizim kendimizi nasıl gördüğümüzün bir yansımasıdır. Bizim barındırdığımız olumsuzluk teknolojimizin bir yerinde ortaya çıkacaktır. Bu kaçınılmaz bir durumdur. Teknolojik ilerleme vasıtasıyla giderek daha hızlı bir biçimde... neye doğru ilerliyoruz? Sihirli halı kavramını alıp onu eleyip süzerek bir uçağa dönüştürdük -ama bu kez sihirini yitirmişti. Bu sihirli uçuşun başlangıçtaki amacı karışıklığın, kavganın, kalabalığın üzerine çıkabilmek, bu duyguyu yaşamakken, giderek bu amaçtan uzaklaştık; sihrin yerini acele, telaş, doluşma, sıkışıklık, sinirlilik, öfke, hatta ülser, kalp krizleri ve kazalar aldı.

Teknolojiyi hak ettiği çerçeve ve görüş açısına yerleştirmeyi öğrenmemiz gerekiyor. O, *tüm* insanlığın rahatı, fiziksel olarak daha iyi koşullarda yaşaması için bir araçtır - yoksa, insanın evrimsel gelişiminin göstergesi değildir. Teknolojide tanrı vergisi bir bilgelik yoktur. Ne denli karmaşık, ileri, becerikli ya da hızlı olursa olsun, bilgisayar denen yapay zekâ bile insan yönetimine, insancı uygulamaya muhtaçtır. Gerçekten de bilgisayarın *yönettiği* bir yaşam mı istiyoruz? Kimi bilim adamları, eğer kendi kendimizi yok etmek istemiyorsak, teknolojik olarak ürettiklerimize ilişkin bilinçli farkındalığın dehşetli bir gereklilik olduğu konusunda uyarıda bulunarak, teknolojinin daha fazla "insanileştirilmesini" diliyorlar. Aksi takdirde gezegenimizi yok edebileceğimizi söyleyerek teknolojinin bilinç ve ruhsallığı da içerecek şekilde yeniden yönlendirilmesini istiyorlar.

Ürettiğimiz şeyi kendimizden ayıramayız. Teknolojiyi de kendimizle ilgili vizyonumuzdan yaratırız. Eğer kendimizle ilgili anlayışımızda körsek, kör bir teknoloji yaratırız. Biz doğa yasalarıyla uyum içinde olmadığımız için teknolojimiz de doğa yasalarıyla uyumsuzluğu yansıtır. Teknoloji sadece bizim kendi nevrozlarımızı, çılgınca güç elde etme dürtümü-

zü, kaos duygumuzu, çarpık davranış kalıplarımızı yansıtır: Bir yanda şiddetin yönettiği mekanizmalar, öte yanda çılgınca bir aşırı üretim. Bu yıkıcı örnekleri kopya etmekten kurtulmamız şart. İnsandaki, doğadaki, teknolojideki, dünyamızdaki düzenin mantığını anlamak zorundayız. Ya da, Krişnamurti'nin dediği gibi, "Düzen, ahlâk bilimidir," ve "Bilincimizin içeriği, şartlandırılmamızın bir ürünüdür. Hepimiz kendi geçmişimizin bir sonucuyuz. Bilgi de geçmişin bir ürünüdür, ama yalnızca düşünmek bugün sorunlarımızı çözmekte yetersiz kalır. Yalnızca kafamızı kullanarak bunu yapamayız. Daha büyük bir bütünün bilinci gereklidir şimdi - mükemmel bir dengeye sahip evrenimizle denge içinde olabilmek için kendimizin bilincine varmamız gereklidir... Kendimizin farkındalığına ulaşmak zorundayız...

Bilim şimdi, kendisinin de çevre gerçeğini kendi deneyimimizin gerçeğinden ayıramadığını; aslında hiçbir şeyin birbirinden ayrı olmadığını, ayrılık diye bir şey olmadığını söylemektedir. Eğer bu ayrılığı yaratırsak kendimizi *ve* çevremizi yok ederiz.

Bana göre bu, her şeyi birlikte yapmak zorunda olduğumuz anlamına geliyor. İnsan ırkının oluşturduğu zincir ancak en zayıf halkası kadar güçlüdür. Bundan dolayı, her birey kendini öğrenmek ve anlamak için bilinçli farkındalığını yükseltmekle yükümlüdür. *İlk* adım olarak: Farkındalığa direnç yalnızca daha fazla kaos yaratır ve kaos doğa yasasına karşıdır, evrenin muhteşem dengesine karşıdır. Neden evrenle dövüşmek isteyelim ki?

O halde her birimizin vermesi gereken bir karar var. Kendi plânımı uyumlu kılarak yüce plânı anlamak için çaba gösterecek miyim? Eğer bunu yapacaksam bu kez karşıma *nasıl* sorusu çıkar.

Buna kolayca yanıt verilemez. Eğer kendimize ve dünyaya karşı gerçekten dürüst ve doğru davranmak istiyorsak

çok açık fikirli, anlayışımıza karşı sabırlı, bedenimize karşı müşfik ve kalben sevgi dolu olmalıyız. Yani bunun için çok *çalışmaya* hazır olmalıyız.

Bu işe ilk başladığımda idrak ettiğim gibi: Öğrenecek çok şey var. Bu kitapta, öğrendiğim (ve hâlâ öğreniyorum) ve "içe yönelmeme" yardımcı olan bazı yöntemleri sizlerle paylaşmaya çalıştım. Kitabı okurken, hepsini birden uygulamaya çalışmamanızı öneririm. Yeni kavramlara alışabilmek için kendinize zaman tanıyın. Aslında sık sık durup aynı yerleri yeniden okuyarak konuları özümsemeniz çok iyi olur. Meditasyonları uygulayın -ama adım adım ilerlemeyi unutmayın. Gevşemeyi hak ettiğinizi, gerilimden kurtulmayı hak ettiğinizi hissetmeye çalışın. Eğer bilgilerin çoğu sizin için yeniyse ya da onları hazmetmekte zorlanıyorsanız bir süre kafanızı dinleyin. Kişisel araştırmanız ilerledikçe her zaman için kitaba yeniden dönebilir ve söz konusu bilgileri yeniden anlamaya çalışabilirsiniz.

Hayatta yaptığım bunca şeyden sonra şu sonuca vardım: Yaptığım en önemli yolculuk kendi içime yaptığım yolculuktur. Ya da, Yeats'in dediği gibi, "Bu en önemli yolculuk değil, yapılabilecek *tek* yolculuktur."

3

Gerilim "Gerçeğiyle" Başa Çıkma

❄

Deneyim, başımıza gelen şey değildir.
Deneyim, başımıza gelen şey karşısında
ne yaptığımızdır.

Her seminerin sonunda, özellikle Yeni Çağ'la ilgili konuşmanın ardından insanlar adeta boşalırcasına, başa çıkmaya çalıştıkları gerçek sorunlarıyla ilgili sorular yöneltmeye başlarlardı.

Burada her soruyu tekrarlamaktansa (ki bunları zaten tek bir kitaba sığdıramayız) daha genelleştirilmiş durumları betimlememe izin verin. Bunun için de, işlerin nasıl yanlış ve doğru gidebileceğini anlatmak amacıyla kendimi baş örnek olarak kullanmak durumundayım.

"Gerçeğin", temelde, her birimizin gerçek olarak algıladığı şey olduğunu idrak etmiş bulunuyorum. Bu da, bana gerçek gibi gelen şey, değil bir yabancıya, yakın bir arkadaşıma bile gerçek gibi gelmesi gerekmez demektir. Her birimiz ayrı bir gerçeklik dünyasında yaşarız.

Bunun kulağa nasıl soyut ve ezoterik geldiğini biliyorum, ama bu öğrendiğim en önemli gerçektir. Ve bu gerçek hayatımda endişe ve gerilimi azaltma konusunda bana ölçülemez derecede yardım etti.

Ben gerilim ve endişenin, iyi bir iş çıkarmak ve yaratıcılık açısından çoğunlukla gerekli kabul edildiği bir mesleği sürdürüyorum. Daha ötesi, bu alanda insanın bir hedefe ulaşma yöntemleri değil, bu *hedef* yüksek öncelik taşır. Bu yarışta

ortaya konan ve kazanılan şey önemlidir. Sonuç, kullanılan vasıtaları haklı çıkarır ve öncelik taşıyan nesne kazanıldığı sürece, Tanrı cennet aleminde oturmakta ve dünyada her şey yolunda gitmektedir.

Bu arada, insani düzeyde ilişki kurmanın hazzı genellikle zaman ve paranın taleplerine kurban edilir ve eğer güller anlaşmanın (pazarlığın) bir parçası değillerse, kimsenin onları koklamak için durduğu görülmez.

Birçok başka meslek de aslında benimkine benzer. Burada oyunun adı, ne pahasına olursa olsun hedefe ulaşmaktır.

Şimdi bile, birçok konuda beni de hedeflerimin yönlendirdiğini görüyorum -bu konuda koşullanmam çok eskiye, meslek yaşamımdan çok önceye dayanır. Ama artık herhangi bir alanda iç huzurum pahasına başarı kazanmam söz konusuysa "hayır" demeyi öğreniyorum. Algılarımı değiştirmeyi ve dolayısıyla da "gerçeğimi" değiştirmeyi öğreniyorum.

Ben yıllarca sanki Normandiya Çıkartması'na katılırcasına sinema ve sahne çalışmalarına katıldıktan sonra bu bakış noktasına ulaştım. En sonunda kendi kendime "Savaş nerede?" diye sordum. Artık baskı ve gerilim benim yaratıcılığımı artırmıyordu; tam tersine, artık patlamaya hazır basınç ve "harekete geçirici" isteriden potansiyel olarak çok daha yaratıcı olan, hep birlikte iyi ve sevgi dolu bir halde çalışmamızın sonucunda ortaya çıkan uyumun farkına varıyordum.

Arkadaşlarım, ailem ve eğlenceyle ilişkili olarak da aynı bakış noktasına ulaştım. Yaşadığım her kişisel dramla birlikte, eğer kendime onu hissetme izni vermeyi seçmezsem gerilimin hiç de gerekli bir şey olmadığını görmeye başlamıştım. Eğer *ben* çevremdeki "sahnelere" ilişkin görüş açımı değiştirirsem senaryo da değişiyordu. Ben gözlemlemekte olduğum şeyi gözlemlediğim yeri değiştirirsem, onlarla ilgili genel görüşümü değiştirirsem, sahnelerin kendilerinin *gerçeği*

de değişiyordu. Kendimi ne denli tatsız bir durumun içinde bulursam bulayım, eğer durup da kendime, "Bunu *ben* niçin yarattım? Bu olaydan *ben* ne öğreniyorum?" diye sorduğumda, olayın bir trajedi değil, aydınlatıcı bir deneyim haline geldiğini gördüm.

Tabii, hırsızın biri Birinci Cadde'de, çantamı çalmak için bana saldırdığında bunu yapmak kolay değildi. Kurban rolü oynamayı sevmediğim için gösterdiğim ani ve şiddetli tepkiyi hatırlıyorum. İçgüdüsel olarak "rolümü" değiştirmiş ve Batı' nın Kötü Cadısı gibi çığlıklar atarak ben de ona saldırmıştım; sonunda soyguncu benim deliliğimle başa çıkamayacağını düşünmüş olmalı ki kaçarak uzaklaştı. Evet, senaryoyu değiştirmiştim.

O zaman, neredeyse her türlü olumsuzluğu, *benim* görüş noktamdan kaynaklanan, değiştirebileceğim bir sorun olarak görmeye başladım. Kendimi, kendi oyunumda bir karaktermişim gibi yakından incelemeye koyuldum. Her seferinde de kendime, "Kendi hakkımda ne öğreniyorum?" diye soruyordum. Bir yapımcı sözünde durmadığında, bir yönetmen tüm film ekibinin önünde beni ya da başkasını aşağıladığında, bir havayolu şirketi bavulumu kaybettiğinde, bir taksi şoförü kaba davrandığında ya da bir arkadaşım veya sevgilim duygularımı gerçekten incitecek bir şey yaptığında, kendime, bundan ne öğrendiğimi soruyor ve artık kendi hakkımda *bu* biçimde öğrenmeye ihtiyacım olup olmadığını düşünüyordum. Sonunda, başıma gelen şeyin sorumluluğunu *kendim* üstlendiğimde ve her şeyden önce, böyle bir durumu yaratmanın gücüne sahip çıkınca, o zaman ondan vazgeçebileceğimi gördüm. Suçlu olarak gördüğüm kişiyi suçlamaya devam etmek, kendi gücümden vazgeçmek demekti. Bir düzeyde, bu tatsızlığı kendime çeken, çatışmanın sancısına tümüyle katılan, ve her şeyden daha çok da, bu olayın gerçekleştiği koşulları yaratan bendim -tüm bunları kendi hakkımda bir şeyler

öğrenebilmek için yapıyordum.

Bu algılama değişikliğiyle deneyler yapmaya başlayınca,. bu kez bir olumlu yaklaşımlar ve davranışlar dünyasında yaşamaya başladım. Sanki sürekli yeni kır manzaralarına pencereler açıyordum.

Önce, hasta olan bir arkadaşımla ilgili bir olay dikkatimi çekti. Ona yardım etmek istiyordum ama elimden bir şey gelmiyordu. Kullandığı ilaçları hiç onaylamıyordum. Artık her şeyden vazgeçmekte olduğunu ve hayata ve kendi durumuna karşı olumsuz bir tavır benimsediğini hissediyordum. Doğrusu, onun geleceğiyle ilgili artık umutsuzluğa kapılmıştım. Sonra, belki de onu hayatımda bir nedenden ötürü yaratmış olabileceğim geldi aklıma. Peki, ben bu olaydan ne öğreniyordum? Onun hayatımda böyle bir rolü oynamasına neden ihtiyaç duymuştum? O benim için bir ayna mıydı yoksa? Benim kendi vasıtamla geçmek istemediğim bir deneyimden mi geçiyordu bu kadın? Onu, sanki kendimi gözlemlermiş gibi mi gözlemliyordum?

Böylesine yeni bir görüş açısının derinliğiyle çarpıldım birden. Bunun doğru olduğunu kavrayınca, kendimi, onu acılarından kurtarırken hayal ettiğim bir düşünce sistemi üzerinde çalışmaya başladım -çünkü *ben* artık onun acı çekmesini istemiyordum. Bir ay içinde arkadaşım daha iyi bir duruma geldi ve ağrı kesici ilaçları bıraktı.

Bu belki bir rastlantıydı. Belki de değildi. Ancak şunu iyi biliyorum ki ben kendime, arkadaşımla ilgili depresyonumun sorumluluğunu alma izni verince, o da kendini iyileştirme sorumluluğunu üstlenmeye başladı. Bunun nasıl meydana geldiğinden hâlâ emin değilim, ama böyle olduğuna inanıyorum.

Başka bir seferinde de, benden mantıksızca para talep eden biriyle mahkemelik olmuştum. Olayda kendimi son derece haklı görüyordum ve bu adamla savaşmaya, gerekirse

davayı Anayasa Mahkemesi'ne kadar götürmeye karar vermiştim. Çok korkunç bir haksızlığa ve hakarete uğradığımı düşünüyordum. Avukatlarım ise sakinleşmemi tavsiye ediyorlardı. Tüm olayın iğrenç bir haksızlık olduğunu söyleyerek onlara karşı çıktım. Onlar da bunun haksızlık olduğunu kabul ediyorlar ama yine de parayı ödeyip olayı unutmam gerektiğini söylüyorlardı. Geceler boyu burnumdan soluyarak, uykularım kaçarak yatarken bir yandan da kafamda haklı olarak bu kişiyi utandırdığım diyaloglar oluşturuyor, mahkeme salonlarında geçen ve ben onu mahvederken tüm dünyanın bizi izlediği sahneler hayal ediyordum. Bu içsel öfkem aslında en büyük çirkinliği *bana* yapıyordu. Bir öğleden sonra mahkemedeyken bir süre kendime dışarıdan bakmak için çaba gösterdim; "yeni görüş açısı" tekniğini kullanmaya çalıştım. Bilinçli olarak, benden para talep eden bu adamı bir "öğretmen" olarak algılamaya karar verdim. "Bu insan *benim* tekâmülüm için bir katalizör görevi yapıyor" diye düşündüm. Böylece kendi öfkeme bakıp da onun niçin bu denli yoğun olduğunu irdeleme fırsatını bulmuş oldum.

Hiç istemediğim halde gözlerimden yaşlar boşandı. Yavaş yavaş duyduğum bu boşuna uğraşmışlık duygusu, bu düş kırıklığı yatıştı, dibe çöktü; o zaman onun uzun bir süredir orada olduğunu fark ettim. Bu son yaşadığım durumun sonucu değildi bu duygu. O zaman *gerçekten* ağladım, bu çatışmadan kurtulduğum için sıkıntım hafiflemişti; bu adama da beni geliştiren bir öğretmen ve itici bir güç olarak davrandığı için minnettar kalmıştım. İşi daha da ileri götürerek, bu insanı, benim için bir katalizör görevi yapmak amacıyla kendi gelişimini kesintiye uğratan bir kişi olarak görmeye *karar verdim.* Görüş açımda meydana gelen böylesine bir değişim etkisini derhal gösterdi.

Gözyaşlarım dinince, hemen avukatlarıma bu adama istediği parayı ödemelerini bildirdim. Çok şaşırtıcı bir şey oldu;

avukatlar daha sonra gelip nedenini anlayamadıklarını ama karşı tarafın aşırı para talebini geri alıp şimdi tutarlı bir meblâğ istediğini söylediler... Ben bu adamla direkt olarak konuşmamıştım, ama benim yaklaşımımı değiştirmem, bir biçimde, aramızda çatışma yaratan enerjiyi nötralize etmiş, etkisiz kılmıştı. Ben savaştan vazgeçince ya da "öfkemi teslim edince", aramızdaki kutuplaşmanın temel enerjisi de tümüyle ortadan kaybolana dek yer değiştirmiş ve artık savaş olanaksız hale gelmişti. En kişisel yolla, tango için gerçekten iki kişi gerektiğini idrak etmiştim ve ben dansı bırakınca müzik de susmuştu.

Yine, bu olgunun da nasıl meydana geldiğini, yani işleyiş mekanizmasını bilmiyorum, ama içtenlikle benimsendiğinde, böyle bir görüş açısının, bu tür bir yaklaşımın çok büyük bir güç taşıdığı da kesin. Eğer ortada bir halat çekme oyunu varsa ve bir taraf halatın ucunu bırakırsa, öteki taraf da bırakmak zorunda kalır; çünkü burada oyun zıtların kutbiyetine dayanır. Olumlu ve yeni bir manzara sağlayabilmek ve buna güven duyabilmek için bana acı veren duygulardan kurtulmam gerektiğini öğreniyordum. Mesele bu duygulara hakim olmak değil, onlardan gerçekten kurtulmaktı. Ama bunun için de, daha önce bu duygulara sahip olmamın da *benim seçimim olduğunu* kabullenmem gerekiyordu.

***

Yaşadığımız dünyanın gerçekleriyle başa çıkarken ben daima toplumsal değişime katılmaya doğru sürüklenmişimdir. Bu katılımdan daima zevk aldım, bu yolda alınan başarılarla şenlendim, ilerlemenin ertelendiği durumlarda acı çektim. Barış örgütleri için çalıştım. Savaş örgütlerini protesto ettim.Yabancı kültürleri ve gelenekleri öğrenmek için seyahatlere çıktım. Bir feminist oldum. Haksızlığa uğramış insanları, mazlumları savundum. Anayasa Mahkemesi'yle ilgili olarak endişe duydum ve aklın özgür düşünce yoluyla ikna edilmesine saygı gösteren Başkan adaylarının kampanyala-

rına katıldım. Gazetecilerle dolaşarak, onlar gibi insafsızca soru sormayı öğrenmeye çalıştım. Basını, hükümetin bekçi köpekliğini yaparken izledim ve her iki tarafın da sahtekârlığı ve çürümüşlüğü karşısında üzüntü duydum. Ben hâlâ Amerikan halkının çok çalışkan, adil, saf, oldukça dürüst ve açık fikirli olduğuna ve büyük çoğunluğunun demokrasinin güzelliğini, doğruluğunu, zorluklarını ve önündeki engelleri anlamak için çaba gösterdiğine inanıyorum. Biz Amerikalılar ayrıca yoğun bir gerilime de dayanıyoruz. Belki de demokrasinin oluşturduğu özgürlük ortamı bu gerilimi doğuruyor; çünkü bu ortam özgür seçimlerin doğurduğu -otoriter kültürlerde ve din tarafından yönetilen toplumlarda çok daha küçük çapta yaşanan- karışıklıkları, zorlukları, sorumlulukları ve rekabetçiliği yaratıyor. Devlet ya da kilise tarafından yönetilen bir topluma karşı, özgür, toplumda yeri olan bireylerden oluşan bir toplum için ödediğimiz bedel çeşitli karışıklık ve güçlüklerdir. Bu, toplumun kendisinde olduğu gibi bireyde de gerilim yaratır.

Hayatımın bir döneminde, bir gün, gerilime -yani çevremdeki toplumun gelişme hızına- oranla kendi kişisel gelişme hızımı değerlendirmeye başladım. Ve sonunda, eğer toplumsal değişimi (dönüşümü) gerçekten arzu ediyorsam, işe kendimi değiştirmekten başlamam gerektiğini idrak ettim. Başka her şeyde olduğu gibi, olumlu çaba da insanın kendisiyle başlamak zorundadır.

Kendimin ve içinde yaşadığım toplumun, bireysel ve toplu olarak, tanımlayamadığımız bir şeyin yokluğundan dolayı ıstırap çektiğimizi hissettim. Benim için bu yoksunluk fiziksel ya da zihinsel bir şey değildi. Çok daha gizli ve ince bir şeydi; daha ince ama daha derin. Bu yoksunluk bireyin ruhuna, oradan da ulusun ve onun kuruluşlarının ruhuna sesleniyordu. Bir düzeyde, sezgisel olarak, ruhsal anlamda (manen) yoksullaştığımızı biliyorduk.

Çeşitli kiliseler bizim ruhsal gereksinmelerimizi çoğunlukla doyurmuyorlardı. Bunun yanı sıra, onların önderliği de kısmen amacından sapmış, yoldan çıkmıştı. Hep "Hristiyan" (İsevi) sevgisiyle davranmaya çalışmayı sürdürsem de aslında yıllar önce resmî dine sadakatten vazgeçmiştim. Başka hangi resmileştirilmiş değerlerle yaşıyorduk acaba? İş dünyasında, simsarlar ve büyük para spekülatörleriyle, hükümet tarafından oluşturulan yetersiz yönetmeliklerle azarlanan borsa kuruluşları bile çürümüş, yoldan çıkmış görünüyorlardı. O hükümet ki, kendisi de iflas etmiş ve fikir ayrılıklarından kaynaklanan bir çekişme içindeydi, karmaşa içinde sağa sola saldırmakta ve Anayasa'dan bile daha yüksek bir öncelik taşır hale gelen illegal savaşları sürdürmekteydi.

Tüm bunlarla birlikte, her yerde ve her zaman hazır nükleer imha tehditiyle, Dünya'nın çevresinin yok edilmesiyle, kirlilikle, sera etkisiyle, ozondaki yırtıkla, neredeyse her şeyin şiddetli suç dalgalarıyla ifade edilmesinden kaynaklanan genel bir keyifsizlikle, sürekli uyuşturucu kullanımıyla, çocuklara kötü davranılmasıyla, kadınların dövülmesiyle ve benzeri görülmemiş bireysel kötülüklerle karşı karşıyaydık. Bir demokrasi olarak, biz Amerikalılar kişisel değerlerimizin, ideolojilerimizin ve kimliklerimizin onaylanması ve korunması için yıllardır *kendi* seçtiğimiz ve yücelttiğimiz otoriteleri gözettik; kendimizi bu ellere teslim ettik. Şimdi kendimizden daha çok sayıp itibar ettiğimiz bu kuruluşlar, gözlerimizin önünde parçalanıp dağılıyorlardı. Dünyamız, standartlarımız, hatta inançlarımız bile bir sepetçik içinde cehenneme gidiyormuş gibi görünüyordu.

Kendimizden başka yardım isteyebileceğimiz kimse yoktu artık; kendi namus ve dürüstlük duygumuzu, kendi değerlerimizi gözetmeliydik -kısacası, kendimizi kendi içimizde bulmak zorundaydık.

Belki de hepsi, bütün bu karışıklık, bozuk ve utandırıcı durum iyiye yönelikti.

Belki de yaşadığımız bu dış olayları, temelde kendimizde algıladığımız değerler ve vizyonlarla biz yaratmıştık. Eğer *biz* biraz namussuz ve hilekâr olmakta, "açıkgözlük" yaparak bazı şeyleri yakalanmadan atlatmakta bir sakınca görmezsek, o zaman bizim, güçlerinden dolayı "biraz"dan çok daha namussuz -aslında çürümüş- güçlü kuruluşlar yaratmamızı kim önleyecek? Onlar bizim yalnızca daha büyük ölçüde yansımalarımız olurlar. Sonuçta bu kuruluşlar biziz. Bizler, koşullanmamızın bize kabul olunabilir diye öğrettiği şeyi kabul ederiz.

Ama, eğer berrak bir gün, bir insan kendisiyle ilgili yeni bir içgörü kazanırsa, çevresindeki dünyayı da yeni bir ışık altında görür; bunun sonucu olarak da, değişimi resmen yürürlüğe koymakta daha etkili olur. O zaman önemsiz ve olağan kabul edilen çürüme ve yoldan çıkma artık büyük hırsızlık olarak görülür. O zaman, bireyin kendisiyle ilgili anlayışının değişmesinin doğal bir uzantısı olarak toplumu etkileyen değişimler gerçekleşir. Artık, yaşadığım dünyanın değiştirilmesine (dönüştürülmesine) katılma konusuna girmeden önce kişisel değişim (dönüşüm) gereksinimini kabul ettim. Böylece kendi kişisel değişimime ciddi olarak -bazıları çok ciddi bulabilir- başladım. Bu benim siyasi ve toplumsal eylemcilikten koptuğum anlamına gelmez; ama, kendimi daha açık bir şekilde gördüğüm için değişimin gerekliliğini daha açık ve kesin bir biçimde gördüğüm anlamına gelir.

İşte bu noktada, içsel bir dönüşüm duygusu kazanabilmek için, bir dizi zihinsel alıştırma programına başladım. Sonuç olarak, kendi gücümü daha çok hissetmeye ve yalnızca kendi kaderimle değil, kendi aydınlanma yollarında ilerlerken hayatıma giren ve çıkan kişilerin kaderleriyle de daha uyum içine girdim.

Aynı zamanda da, ne kadar az şey bildiğimi ve anladığımı gördüm. Bu olunca da, bildiğim şeye odaklanmaya çalıştım. Bugün anladıklarım, benden çok daha fazla tekâmül etmiş kadim öğretmenlerden ve çağdaş öğrencilerden edindiğim bilginin sonucudur. Hepsi de kendisini ve hepimizin bir parçası olduğumuz, her şeyi kapsayan yüce evrensel bilince nasıl uyacağını anlamak için kendi kişisel ateşinden geçmişti. İşler yolunda gitmediği zaman, bu olayları, onlara nasıl katıldığımı anlamama yardımcı olan birer katalizör olarak kullanmayı öğrendim. Bundan dolayı -yani çatışmalar, sorunlar ve baskılar *yüzünden-* bu olayları ve kendimi daha dengeli bir şekilde ele almayı öğrendim. Böylece, içe yolculuk genelde acı verici olsa da, o, insan durumunun her alanını ve mevcut dünyamla nasıl ilişki kurduğumu yansıtmıştır. O, gerçekle başa çıkmanın en pratik yollarını bulmama yardım etmiştir.

Dünyanın her yanında bu öğrenme sürecinin çok hız kazandığını hissediyorum. Ve Tanrı bilir, sorunlar da giderek daha acı verici oluyordur. Kendi yaşamımda, ilişkilerimde ve karmamda karşılaştığım ve öğrenmem gereken dersleri hissediyorum. Karma neden-sonuç yasasıdır; bu yasaya göre ne ekersek onu biçeriz, yaptığımız her şey bize geri döner. Üç yıl önce, biriyle ilgili yaptığım ya da söylediğim bir şeyin bana geri dönmesi üç ay almıştı. Şimdi ise üç saatte geri döndüğünü görüyorum! Bu yüzden Karma çok büyük, çok öğretici bir derstir. Sevgiyle davranmanın sevgiyle karşılaşmak olduğunu bize sürekli olarak hatırlatır. Öfke ve düşmanlıkla davranmak aynı şeyle karşılaşmak demektir. Yirmi dört saat içinde yaşadıklarım, sanki üç günlük deneyimi bir günde yaşıyormuşum gibi giderek daha yoğunlaşıyor.

Kişisel ilişkilerim de giderek derinleşti ve daha çok dürüstlük ve doğruluk talep eder hale geldi. Bazen, giderek artan içtenlik talebi karşısında kendimi güvende hissedemeye-

cek kadar kapasitemin zorlandığını hissediyorum. Bazen arkadaşlarımda, sevdiklerimde ve -daha önemlisi- *hasımlarımda* kendi yansımalarımı, kendimi görmek çok acı verici oluyor. Bazen bu insanların her birinin bana, yüzleşmekten kaçındığım bir yanımı gösteren bir ayna olduğunu ve onların hayatımda bu yüzden var olduklarını düşünüyorum.

Artık dünyayı değiştirme konusunda kendimi çaresiz ve etkisiz hissetmiyorum; çünkü artık içimde ve her birimizin içinde, kendisine ulaşıldığında dünyayı dönüştürebilecek, huşu verici, muhteşem bir gücün bulunduğunu biliyorum. Bu gücü gerçekleştirmek (yani hayata geçirmek) yalnızca olası değil, aynı zamanda da gerekli ve tekâmülümüzün sonraki aşaması da budur. Kuşkusuz, değişim getirecek bu yaklaşımın bilincinde olan tek kişi ben değilim.

Büyük bir uyanış gerçekleşiyor. Dünyanın her yanında insanlar, kim olduklarını anlamalarını sağlayan içsel güçlerine ulaşıyor ve bu bilgiyi, yaşamlarını ve koşullarını daha yüksek bir mutluluk ve üretkenlik oktavına yükseltmekte kullanıyorlar. Bu araştırmayı ve araştırma tekniklerini paylaşmak, birbirimize sunabileceğimiz yardımın yalnızca bir bölümüdür.

Daha önce de belirtmiş olduğum gibi, bu kitabı kendi ruhsallığıma ulaşmayı nasıl öğrendiğimi sizlerle paylaşmak için yazdım. Ruhsal mühendislik benim için gerilimi ve toplumsal ve kişisel çatışmaları gidermekte yaşamsal öneme sahip, büyüleyici bir çalışma oldu.

Kendi içime daha derin bir biçimde yönelmeye başladıkça ve ruhsal çalışma ve araştırmalarım ilerledikçe, beden ve ruh arasındaki karşılıklı ilişkiyle daha çok ilgilenmeye başladım. Bir dansçı olarak yetiştirildiğim için bu konuların çoğuna, bedensel eğitim ve kültüre sahip birinin görüş noktasından yaklaştım. Bedensel çalışma ve gösteri işine yoğun bir biçimde katılan herkes, eğer ruh sıkıntıdaysa bedenin gö-

revini iyi yapamayacağını bilir. Bu yüzden de, bu ikisi arasındaki ilişkiyi geliştirerek "içsel ışığa" ulaşmak vazgeçilmez bir gerekliliktir.

Daha önce, dünyanın her yanındaki birçok kişiden meditasyonla ilgili çok şey duymuştum; bu insanlar yıllardır meditasyon yapıyor ve ayakta kalmalarının buna bağlı olduğunu iddia ediyorlardı. "İnsanın konsantrasyon, denge, güç ve esneklik kazanabilmek için kendi içine yönelmesi gerekir. Bunları dışarıda bulamazsın" diyorlardı. Böylece "içe yönelme" süreciyle ilgilenmeye başladım. Daha iyi ve daha az acı verici bir bedensel çalışmaya ulaşabilmek için kendi meditasyon yöntemimi denedim. Bedensel yaşamımın dış ürünlerinin gelişmesini istiyordum; bu da "içsel ürünler"le temas kurmak, onları düzeltmek zorunda olduğum anlamına geliyordu. Olağanüstü bir deneyimdi bu.

Bir gece, elli küsur yıllık bacaklar üzerinde iki şov boyunca dans ettikten sonra, her zaman başvurduğum canlandırıcı banyo tedavisi ve masajın da yeterli gelmediğini hissettim. Yatak odamın sessizliğinde yere bağdaş kurdum ve gözlerimi kapadım. Sonra kalkıp teybe bir müzik kaseti koydum ve tekrar oturup gözlerimi kapadım. Harpın hafif tınlamalarını dinleyerek zihnimden tüm düşünceleri uzaklaştırmaya çalıştım. Bu kolay bir şey değildi. Bu güven ve bir çeşit pasif disiplin gerektiriyordu ki ben buna alışık değildim. Çünkü ben "irade ve düşüncenin harekete geçiriciliği sayesinde beklenilenden daha başarılı olan" biriyim: Ama düşünceler, daha sonra bedenimde acı ve gerilim şeklinde ortaya çıkan duygusal iniş çıkışlara neden oluyorlardı.

Sonra düşüncelerimi bedenime yöneltmeye, ayaklarımdan başlayarak gevşemeye çalıştım. Yavaşça ve dikkatle bedenimin her bölgesine gerilimden kurtulmasını söyledim: "Dizlerim, kalçalarım, karnım, göğsüm, boynum ve kafam gerilimden kurtulun!" Her bölgenin kendi nedenlerinden ötürü ge-

rilim taşıdığını biliyordum. Her adaleye konsantre olarak onu önce kastım, sonra gevşettim; her yeni gevşeme arasında da gerilimin geri dönmediğinden emin olmak için bekliyordum. Tüm gerilimin sürüklenerek akıp gitmesine izin verdim. Ve giderek çoğalan rahatlamanın bilinçli olarak tadını çıkararak bekledim. Sonra yavaşça kendimin de sürüklenerek, akıntıya kapılarak gitmesine izin verdim. Sürüklendim, kendimi iyice akışa bırakarak sürüklendim durdum. Eğer bu sırada bir düşünce beni rahatsız ederse, ona çekip gitmesini söyledim ya da ayak veya el parmağımdaki küçük bir adaleye konsantre olarak ondan kurtuldum. Yavaş yavaş bedenimin tümüyle gevşediğini fark ettim. Sonra dikkatimi iç merkezime yönelttim. Bu sandığımdan daha kolay oldu. Her zaman orada olduğunu duymuş olduğum bir ışık topu buldum. Küçüktü. Onu "buldum" mu yoksa gözümde mi canlandırdım, bilmiyorum. Ama bu önemli değildi. Oradaydı. Başlangıçta bu ışık topu içimdeki "karanlık"ta zar zor görülebiliyordu. Bu yüzden iyice büyüyene dek onu gözümde canlandırdım. Artık pırıl pırıl yanıyordu. Yine, gerçekten orada mıydı, yoksa onu kafamda ben mi yaratmıştım, bilmiyorum. Ama bu da önem taşımıyordu. Yavaş yavaş büyüyene, nabız gibi atan parlaklıkta koca bir top haline gelene dek bu ışığı gözümde canlandırdım. Sonra, kendimi hazır hissedince bu ışığı ağrıyan sırtıma yönelttim. Sanki, başka bir gerçeklik düzeyinde bu ışığın sıcaklığını hissedebiliyordum. Işığı burada olabildiğince uzun bir süre tuttum ve sırt ağrım önemli ölçüde azaldı. Işığı oradan alıp bacaklarıma, özellikle yüksek topuklu ayakkabılarla dans etmenin acısını çeken dizlerime yönelttim. Işık topunun her bir dize yönelmek için ikiye ayrıldığını hayal ettim. Dizlerimi ışıkla yıkadım. Sıcaklığı *gerçekten* hissettim; çünkü gözümde canlandırdığım şeye kendim de inanmıştım. İki ışık topunu zihnimde sıkıca ve sabırla tuttum. Bana gerçek görünüyorlardı, çünkü gerçek

olmalarını istiyordum. Onları gerçek olarak *algılıyordum.* Bunu gerçek olarak kabul etmek benim seçimim, benim gücümdü. Daha da ileri giderek, ışık toplarımı maviye -parlak bir asalet mavisine- dönüştürmeye karar verdim. Bir yerde, mavinin şifa rengi olduğunu okumuştum. Işık topları asalet mavisine dönüşmekle kalmadılar, sonunda kendilerini ortaya çıkardığım için bana minnettar kalmış gibi daha da parlamaya başladılar! Mavi ışıklar adeta eriyip dizlerime karıştılar. Sanki, rengin ve ışığın, kendi içinde tümüyle anlamlı içsel dilini dinliyordum. Ama, bununla birlikte, kendi yarattığım bir şeyi dinliyordum. Gerçekten öyle miydi? Yoksa o daima orada, içimde, bilincine yeni vardığım bir şifa aracı olarak tanınmayı mı bekliyordu?

Kendi sorumu kendim yanıtladım: Her şeyi kendim yaratmıştım. Acıyı kendim yaratmıştım. Şifayı da kendim yaratmıştım. Hepsi benim kontrolümdeydi. Henüz anlamadığım bir düzeyde, dizlerimin iyileştiklerini hissettim. Sırtım da öyle. Kanser, tümörler v.b.'nin tedavi edilmesinde doktorlara yardımcı olmak için hastanelerde imgeleme güçlerini kullanan insanlarla ilgili yazılar okumuştum. Bir oğlan çocuğu kalbindeki bir deliği, bu deliğin altın ipliklerle dikilerek kapandığını imgeleyerek tedavi etmişti. Göze görünmeyen bir yeteneği ve başka bir boyutsal gerçekten kaynaklanan anlayışı kullanarak, bu tanımadığım gücümü yorgun, gergin bedenimi iyileştirmekte kullanmıştım. Eğer bedenimdeki acıyı yaratan ve şifayı da veren bensem, o zaman hayatımın her alanındaki acıları ve şifaları da yaratan ben miydim? İçimdeki bu ışık acaba dilediğim gerçeği yaratmakta kullanabileceğim bir alet miydi? O zaman bu incelemeye değer bir ruhsal teknolojiydi. Bu yeni bir Ruh Fiziği'ydi. Peki bu nasıl olmuştu?

Yalnızca içe yönelerek.

4

Meditasyon Yapın, Bulacaksınız

❄

Dua, Tanrı'yla konuşmaktır.
Meditasyon ise Tanrı'yı dinlemektir.

Sükûna Güven

Böylece, kendimi araştırmakta kullandığım ilk alet ya da alıştırma meditasyon oldu.

Gazeteci dostlarım ve etkili, güzel konuşma yeteneğine sahip alaycı tanıdıklarım meditasyona "daldığımı" ilk öğrendiklerinde bana ifadesiz yüzlerle bakıp, "Oh," "Öyle mi?", "Uh-huh" gibi müphem karşılıklar verip çabucak konuyu değiştirdiler. İçlerinden birkaç tanesi ise "Oh, harika!" diye tepki gösterdi ama aslında çok verimli olabilecek bir sohbeti sürdürmekten kaçındı. Gerçekten sevdiğim kişiler ise gözlerime bakıp, "Shirl, meditasyon dediğin şey nedir? Yani meditasyon yaptığında ne *yapıyorsun?*" diye sordular.

Öyleyse, önce meditasyonun ne olduğundan başlayalım. En basit şekilde açıklarsak, benim için meditasyon, sessizce içe yönelebilmek için bedenimi ve zihnimi gevşetme sürecidir.

Bunun olabilmesi için, sessiz bir yere ihtiyaç duyarım (en azından, başlangıçta, örneğin kalabalık bir hava alanı terminalinde meditasyon yapamazdım). Çeşitli meditatif teknikler vardır, ama sessizlik, konsantrasyon ve rahatlık, bedeni ve zihni sakinleştirmenin üç anahtarıdır.

Meditasyon ne yapar? Meditasyon ya da "sükûnet içinde

kendi merkezinde olma", zihnin, kimliğinin öteki yanlarını da tanımasına izin verir. Meditasyonun amacı zihni baskı altına almak değildir. Amaç, zihnin serbestçe kendi bilincinin boyutlarını ve görüş alanını araştırabilmesi için kişiliği sükûnete kavuşturup susturmaktır.

Ben meditasyon sırasında ne yaparım? Her şeyden önce, meditasyon yaptığım pozisyon, meditasyon duruşu benim için çok önemlidir. Kendi duruşunuzu kendiniz bulmalısınız; bedeniniz üzerinde en az baskı yaratan duruşu seçmeniz gerekir. Budist rahipleri gibi lotüs duruşunda meditasyon yapmak başlangıçta önemli değildir. Acı veren bir duruş meditasyonu engeller ve amacına aykırı düşer. Öte yandan, *aşırı* gevşemiş bir duruş da yalnızca uyku getirir. Budistlerin dedikleri gibi, "sertlik ve gerilimden, ama aynı zamanda da kendi isteklerine düşkünlükten uzak bir yol" olan "orta yol" en uygunudur. Onun için bir sandalyede oturmak iyi olur.

Meditasyonun amacı, gevşemiş ama uyanık bir hale ulaşmaktır. Benim için en uygunu, sırtımı bir yere dayayarak dik oturmaktır. Bu duruş, belkemiğindeki enerji akışını rahatlatır ve düzenli, hafif ve ritmik bir biçimde soluk almamı sağlar. Eğer bir sandalyede oturuyorsam, ayaklarım yere tam temas etmeli ve ellerim bacaklarımın üzerine yerleştirilmelidir. Ellerimi, ayaları yukarı bakacak şekilde yerleştirir ve başparmağımla işaret parmağımın uçlarını birbirine değdiririm; bu beden-cereyanı devresini kapatır ve onun enerjisinin kayba uğramadan, devirli bir şekilde akmasını sağlar. Dudaklarımı ve dişlerimi hafif kapalı tutarım, bu da enerjinin yeniden işlenip kullanışlı hale getirilmesini, yeni bir devir yapmasını sağlar.

Kendi merkezimi hissedebilmek ve rahat olduğumdan emin olabilmek için yavaşça öne arkaya ve sağa sola sallanırım. Sonra, beden ve belkemiği merkezde olduğunda yaşanan fiziksel hissin damgasını bedenime vurmaya çalışırım,

ki daha sonra arabamın direksiyonunda, yemek masasında, televizyonun önünde ya da çalışma masamda da aynı şekilde oturabileyim. Bu nasıl oturulacağını hatırlamayla ilgili bir çeşit Braille yöntemidir. Bu faaliyetler sırasında da meditasyon yaptığımı söylemek istemiyorum ama bedenimin duruşu çok daha rahat ve çok daha az gergin olacaktır.

Duruşumu aldıktan sonra gözlerimi kapar ve doğal bir biçimde soluk almaya başlarım. Sonra, soluk alışımı bir konsantrasyon noktası olarak kullanırım. Konsantrasyon, farkındalık odağını daraltarak kişiyi dış dünyadan koparttığından meditasyon için gereklidir; böylece kişi iç dünyaya, kendi içine odaklanabilir. Soluk alırken her soluğun gidişini takip ederim. İnsanın kendi soluk alışına konsantre olmasının onun meditatif bir hale girmesini sağlaması da olağanüstü bir olaydır.

Doğulu mistikler kontrollü soluk almayı meditatif haller oluşturmakta kullanırlar; çünkü bu yöntem yalnızca bedenin oksijen almasını değil, karbon dioksitten kurtulmasını da sağlar.

Batılılar ise genelde, soluk almanın hayatımızda oynadığı çok katlı role pek dikkat etmezler. Onu garanti kabul eder ve dakikada yaklaşık on beş kez yer alan bu mucizenin farkında olmayız. Ama soluk alma bedensel ve ruhsal iyiliğimizle derin bir biçimde ilişkilidir.

Gerilim içindeyken soluk alış ritmimiz de böyle bir ruh halini yansıtır -kararsız, düzensiz, yüzeysel, soluk soluğa ve benzerleri. Huzur dolu ve gevşemiş bir haldeyken ise soluk alma ritmi daha uzun, derin, tümüyle içeriden besleyici olur. Üzgün olduğumuzda ya da yüksek gerilim anlarında, bilinçsiz olarak "ruh gücünü" ve derin, besleyici temiz havayla gelen oksijeni teneffüs etmek istercesine, otomatik olarak iç çekeriz. Evet, bedenin ve ruhun bildiği bu olguyla Batılı zihin pek ilgilenmez.

Doğu kültürlerinde insanlar, soluk almanın insan üzerindeki etkisinin daha çok farkındadırlar. Bundan dolayı da bu insanlar soluk almanın zihinsel ve ruhsal iyiliği nasıl etkileyebileceğini de daha iyi bilirler.

Laboratuvar koşulları altında da gözlemlenen Budist monklar çeşitli soluk alma tekniklerini kullanarak bilinç hallerini değiştirebilirler, ki bu da bedenin fizyolojisini değiştirir. Bu monklar soluk alışlarını kontrol etmek ve değiştirmek için bilinç güçlerini kullanarak beyin dalgalarını, kalp atışlarını ve nabız sayılarını değiştirebilirler.

Biz de, biraz daha az ölçüde de olsa aynı şeyi başarabiliriz. Bazen, trafik tıkandığında öfkelendiğimi hissedersem hemen bir dakika kadar gözlerimi kapatır, havanın burun deliklerimden girişine konsantre olarak çevremdeki dikkat dağıtıcı şeylerden kurtulur ve yavaşça soluk alırım. Bu soluğu *hisseder* ve onu göğsümün en iç kısmına dek izler, orada bir süre tutar, sonra yavaşça dışarı veririm. Bunu tekrar tekrar yaparım. Bu soluk alıp-verme ritmine konsantre olursam, kısa bir süre sonra öfkem dağılır ve enerjim eski haline gelir; bu beni her zaman çok şaşırtır.

Bu konuda daha kesin konuşmak için: İçinizden ağır ağır ona kadar sayarak soluk almayı, yine ağır ağır ona kadar sayarak soluk vermeyi öğrenmelisiniz. Soluk alma vasıtasıyla şifa verme mucizesini hissetmeye başlayacaksınız. Ona kadar sayarak soluk almakta ustalaştığınızda sayıyı on beşe çıkarın, sonra yirmiye v.s. Başarılı bir yogi *üç dakika* boyunca soluk alıp yine üç dakika boyunca soluk verebilir! Deneyin ve ne denli ileri bir kontrol içerdiğini görün. O zaman artık soluk almayı asla garanti olarak kabul edemezsiniz ve bu alıştırma meditasyonlarınıza çok yardımcı olur.

Böylece, soluk alma denen otomatik mucizenin normalde farkında olmasak da, bu "istem dışı" temel eylemi daha besleyici şekilde kullanmak mümkündür. Her durumda, iyi

soluk alma, meditasyonun esaslarından biridir.

Evet, şimdi rahatça oturdunuz, gözleriniz kapalı, derin, fakat hafif bir biçimde soluk alıp veriyorsunuz. Şimdiden gevşediniz, sakinleştiniz. Meditasyon sırasında soluğun kullanımıyla birlikte sesin kullanımı da gelir. Doğu kültürlerinde meditasyon sırasında kullanılan sese *mantra* denir. Batı'da da mantralar yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Mantra, meditasyon sırasında gereken sükûneti sağlayan bir ibaredir. Bu ibare makamla, mırıldanarak, şarkı şeklinde söylenebilir ya da sadece zihinde bir ses olarak "işitilebilir". Bu çoğunlukla Tanrı'nın adını çağrıştıran bir ibaredir. Bazıları kendi kişisel mantralarını elde edebilmek için gurulara başvururlar. Bazıları da içlerinden biri uygun gelene dek çeşitli mantraları denerler. Örneğin ben, her hatha yoga duruşuyla birlikte içimden sessizce aynı mantrayı tekrarlarım. Her yoga duruşunda yirmi saniye kadar kalır ve içimden "Ben Işık halindeki Tanrı'yım" diye tekrarlarım.

Ses titreşimlerinin belirli iç bölgelerimi okşadıklarını hissederim; bu bölgeler mantranın titreşim frekansına karşılık verir gibidirler.

Makamla söylemenin "Tanrı"yı hissetmekte çok etkili olduğuna inanılır. Tespihle birlikte mırıldanma; bir sinagokta ilahi şeklinde okuma; bir kilisede, bir duayı tekrar tekrar tekdüze bir makamla okuma -hepsi de aynı sürecin, aynı yöntemin farklı biçimleridir. Bununla birlikte, tüm dinler de ayrı ayrı her kültürde, Tanrı'nın asıl ismiyle anılmasının daha iyi sonuç verdiği konusunda aynı fikirde görünürler. Makamla söyleme, zihinden tüm düşünceleri ve parazitleri uzaklaştırma konusunda her yerde ve her zaman kabul görmüş bir yöntemdir; zihin ancak boşaldığı zaman "Tanrı hissiyle" dolabilir. Ayrıca, yavaşça yükselen ve yankılanan mantra seslerinin kalp atışlarını azalttığını ve gevşemeye yol açtığını gösteren yeni bilimsel araştırmalar vardır. Her şey

bir yana, yüzyıllardan beri bebeklerimizi ninniler söyleyerek uyutmuyor muyuz?

Makamla söyleme üzerine çakralar bölümünde söyleyeceğim daha çok şey var, ama şimdi geriye dönüp meditasyon hakkında konuşmak istiyorum. Meditasyonun nasıl yapılacağından çok, meditasyonun *kendisi* hakkında. Meditasyon kendinizi-araştırmanız konusunda yaşamsal öneme sahip bir süreçtir; ardından diğer şeylerin cereyan ettiği temel bir ilk adımdır. Bu yüzden onu ve içerdiklerini doğru bir biçimde anlamak önemlidir.

Her şeyden önce, meditasyonu önemsemek ve ona özen göstermek gerekir. O, insanı kendi merkezine götüren bir yoldur. Bu yüzden, meditasyona başlamadan *önce* kendinizle ilgili imajınızı değerlendirmeniz son derece önemlidir. Eğer bir insan cinlere, kötü ruhlara, şeytana ve cehenneme inanıyorsa, bu inancın doğurduğu korku, panik, suçluluk duygusu gibi durumlar derin meditasyon hallerinde ortaya çıkabilir. Ama unutmayın ki, bu tür inançlar bir şartlı reflekstir. Bunlar tamamen korku ve olumsuzluk doğurmak için bize öğretilmiş, sürekli yinelenerek içimize işlenmiş şeylerdir. Unutmayalım ki, kendi gerçeğimizi kendimiz yaratırız. Meditasyonun başlangıç aşamalarında, kişinin doğasının psikolojik ve dini oluşumu onun meditatif deneyimine yansıyabilir. İnanç sistemleri birden "gerçeğe" dönüşerek birer hortlak gibi bizi taciz edebilirler. Kendi içimize yönelmeye başlayınca, koşullandırılmış inanç sistemlerimizi de hareketе geçirmeye, bazen de kendimizle ilgili yıllardır taşıdığımız olumsuz bir imajı acı verici bir şekilde parçalamaya başlarız. Bu içimizde öyle bir korku doğurabilir ki sonuçta bilmediğimiz melekle gitmektense "bildiğimiz şeytanla" kalmayı yeğleyebiliriz. Korku içimizdeki Tanrı'ya ulaşmamızı engeller.

İnsanın kendi içsel varlığı üzerine ciddi biçimde düşünmeye başlaması, olgunlaşma sürecinde atabileceği en büyük

adımdır. Bu adım, eski varsayımlarımızı ve inançlarımızı sorgulamaya karar verdiğimizde çok acı verici bir hale gelebilir. Hepimiz geçmişin kötü izleriyle dolu, incinmiş, yaralanmış varlıklarız. Sırtımızda taşıdığımız bu olumsuz yük, meditasyonla hafifletilebilir, ama bu aynı zamanda bazı çirkin gerçeklerle yüzleşmeye ve sonra onlardan kurtulma cesareti göstermeye hazır olmak demektir. Burada kurtulmak, bildik sınır taşlarının güvenliğinden ya da onlar vasıtasıyla kendimizi başkalarının iradesine teslim ettiğimiz ve sınırladığımız alışkanlıklardan kurtulmak demektir. Taşıdığınız imaj ne denli sefil edici olursa olsun sizin tutunmak istediğiniz imajdır. Bunun nedeni, yalnızca bu imajın size güven verici bir şekilde bildik gelmesi değil; ama bu imajın, kendinizle ilgili konularda başkalarını suçlamanıza izin verdiğini bilinçsiz olarak fark etmenizdir.

İnsanın kendi içinde özgür olmayı arzulaması, ciddi bir adımı oluşturur; çünkü bu adımla birlikte yaptığımız her şeyin sorumluluğunu tümüyle üstlenmemiz gerekecektir. Meditasyon bir kaçış ya da bir düşkünlük değildir. O bir içsel sorumluluk faaliyetidir. Meditasyon, disiplin, sıkı çalışma, zaman, çaba ve insanın kendisine karşı sabırlı olmasını gerektirir -bence bu dayanılması en zor olan sabır işidir.

Belki de işin en zor yanı meditasyonun *sürekliliğidir.* Eğer meditasyon düş kırıklığı yaratmaya, sıkıntı vermeye ya da korkutucu olmaya başlarsa bu işin sürekli yapılması zorlaşır. Başlangıçta benim için doyum verici olan şey gündelik, zor ve zevksiz bir iş haline geldi. Başlangıçta çok kolay görünen şey, engellerle dolu hale geldi ve bu kadar engelle boğuşmaya değmez gözüktü. Konsantrasyonum bozulmaya başladı. Bedenim rahatsızdı. Ben ise sabırsızlanmaya başlamıştım. "Işık" artık orada değildi.

Bu bir uyarı işaretiydi; bana dış dünyamı iç dünyamla dengelememi söyleyen doğal bir duraklama noktasıydı. Bu

dengeyi yeniden kurmam ve korumam gerekiyordu. Gerçeği *iki* yönlü olarak deneyimlemem gerekiyordu. İçsel gerçek dış gerçeği güçlü bir biçimde etkiler ve değiştirir. İçsel gerçek, ayrı ve kendi başına bir gerçek olarak var olmamalıdır. Aslında, Trappist* monk Thomas Merton'un dediği gibi, "Meditasyon hayata kuvvetle, sebatla kök salmadıkça hiçbir anlam ve gerçeğe sahip olamaz.

Böylece, meditasyonun temel amacı, ruhsal dayanıklılığınızı tanımanızı sağlayarak sizi kendi iç gücünüzle temasa geçirip günlük bedensel çalışmanızı, insanlarla ilişkilerinizi ve genel olarak hayatınızı beslemek ve zenginleştirmektir. Derin meditasyon sırasında zihin, beden ve ruh arasında büyük bir uyum oluşur; insan bu üç yönden de kendini çok daha iyi hisseder.

Tabii bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır. İşin en yorucu ve sıkıcı yanı meditasyonu doğru yapıp yapmadığım konusunda *hüküm vermekten* kaçınmaktı. İlk başta bu işin kolay olmasını bekliyordum. Çünkü ben hemen içe yönelmek *istiyorsam*, hemen yönelebilirdim: Eğer arzularımı gerçekleştirmek benim elimdeyse, neden olmasındı? Ama işler farklı gelişti. Meditasyon yapma arzumun önüne birçok şey çıktı- yani bu konudaki gelişimimden duyduğum düş kırıklığıyla çok zaman harcadım. Rahatsız edici bir sıklıkla zihnimi bir şeyler dağıtıyordu ve bu dağınıklığı yaratan şeylerin başında da kendi zihnim geliyordu. Düşüncelerimi susturamıyordum bir türlü. Zihnim kontrolden çıkmış motorlu bir araçtı sanki. Düşünen ben değildim, *oydu!* Zihinsel çağrışımlar kafamda dönüp duruyorlardı. Bir imaj ötekine yol açıyordu. Örneğin aklıma, üç yaşımda elimde elmayla sahneye ilk çıktığım gün geliyordu. Üzerimde yeşil bir kostüm vardı. Hemen yeşil renk bana, uğursuzluk getirdiğine inanıldığı için stadyumda

* Trappist: Çok sıkı kuralları olan ve konuşmayı bile meneden Katolik manastırında rahip. (Ç.N.)

kimsenin yeşil giymesinden hoşlanmadıkları İndianapolis araba yarışlarını çağrıştırıyordu. Bu da yarışlarda ölen kişileri hatırlatıyordu ve o zaman onların *gerçekten* ölüp ölmediklerini düşünüyordum. Bu olay aklıma yer çekimi gücünü getiriyor, o da Sir Isaac Newton'u çağrıştırıyordu. Hemen ardından aklıma, çocukluğumda okuduğum kitaplar geliyor, bu da mistik duyguları ilk kez ne zaman hissettiğimi düşünmeme yol açıyordu. Bunlar babamla yaptığımız bazı söyleşileri çağrıştırıyor, giderek aklıma, ana babamın evliliği geliyordu. Onların evliliği de kendi evliliğimi çağrıştırıyor ve neden sonra aklıma o anda meditasyon yaptığım geliyordu!

En sonunda, düşüncelerimin akmalarına izin vermeyi, onları kendi haline bırakmayı öğrendim. Onların, akarak kendi yerlerini bulmalarını bekliyordum. Bir Zen rahibinin şu sözlerini anımsıyorum: "Zihnimi dağıtan düşüncelerin istilasına uğradığımda, onlardan kurtulmak için hiçbir şey yapmam. Kendi kendilerine çekip gidene dek öylece beklerim. Zihnime neden geldiklerini anlarım ve onları tarafsızlıkla gözlemlemeye çalışırım. İnsan bir düşünceyi kovmak için ne kadar uğraşırsa ona o kadar güç vermiş olur. Bazen artık zihin sahnesine çıkmasını istemediğimiz bir düşünceyi bir kenara itiveririz, ama o hâlâ sahne kenarında, o yan ışıkların altındadır. Halbuki bu işlemle, yani var olan tüm düşüncelerin akıp gitmelerine izin vererek zihin sahnesinde yeni bir düşünceye ya da esas istenilen 'düşüncesizlik' haline yer açmış oluruz."

Eski çağlarda yaşamış bir Budist üstad ise şöyle diyor: "Kişi iyi meditasyon yapabilmek için bildik olandan uzaklaşmalı, bildik olmayana yaklaşmalıdır." Dolaşan düşünceler, üzerine konsantre olmak istediğimiz her şeyde olduğu gibi meditasyonda da temel bir sorundur.

Zihnime zorla giren düşünceler beni rahatsız etmeye başlar ve bir türlü çekip gitmezlerse hemen küçük bir objeye odaklanırım; bu -bir düğme, bir çiçek, ya da (alaycılar buna

bayılacaklar) göbeğim- üzerine odaklanabilecek kadar küçük herhangi bir obje olabilir. Başkaları ise belirli bir obje yerine, özellikle gözlerinizi iki üç kez açıp kapattığınızda göz kapaklarınızın ardında beliren rastgele ışıklara ya da görüntülere konsantre olmayı yeğlerler. Yavaşça değişen bu ışıkları "izlemek", kımıldamadan durmaya çalışmak, ötelerdeki karanlığa derin bir biçimde bakmak -hepsi, zihninizi gerilimlerden uzaklaştırma ve çok gevşemiş ama aynı zamanda bütünüyle belli bir noktaya yönelik bir konsantrasyon kanalına yönlendirme işlevi görür. Göz kapaklarınızın ardındaki merkezi odak noktasına baktığınız her seferinde soluk alışlarınızı düşünün ve gevşemiş, derin ve birbirine eşit olmalarına dikkat edin. Bu belli bir odağa konsantrasyon en sonunda zihni sakinleştirir ve özgürleştirir: Beyin derin soluk alışlar sonucunda oksijenle dolar; içsel göz, göz kapaklarının ardındaki o noktaya konsantre olmuştur; öteki düşünceler, imajlar ve duygular -hepsi yavaşça çekip gitmişlerdir. Artık *şimdi* 'nin evrensel cereyanıyla birlikte akmaktasınızdır; geçmişte ne yaptığınız ya da gelecekte ne yapabileceğinizle ilgili endişeler artık zihninizi rahatsız edemezler. Sonuç olarak gerilim azalmıştır. En sonunda, tekrarlanan meditasyonlar sayesinde tüm endişeler size yabancılaşır ve bedensel sağlığınız gelişir.

***

Birçok meditasyon yöntemi olduğunu da unutmayın.

Aslında herkes, fark etse de etmese de belli bir dereceye kadar meditasyon yapar. Hayale dalmak da bir çeşit meditasyondur. Müzik dinlemek de bir meditasyondur. Belirli hafif uyku türleri de bir meditasyon olabilir. Bazıları için yürüyüş ve koşma da bir meditasyondur. Benim için Hatha Yoga yapmak da bir meditasyon haline gelmiştir. Oysa, Hatha Yoga'yı akşam haberlerini izlerken yaparım. Şimdi artık

daha çok saygı duyduğum bu yoganın bedensel duruşlarını (ki bu zihnin, bedenin ve ruhun güç, denge ve esneklikle birleşmesi demektir) bedenim ve ruhum arasında uyum sağladığım sırada zihnimi sakinleştirmek için kullanıyorum. Bir süre sonra yanımda bir not defteri ve kalem bulundurmaya başladım; çünkü bu tür bir meditasyonun sonucunda aklıma öyle ilham verici fikirler geliyordu ki onları unutmak istemiyordum!

Bazen yoga meditasyonundayken, aklıma birden, yapmam gereken ama unuttuğum telefon konuşmaları, aylar önce yazmam gereken mektuplar gelir. Her ne kadar, yoga, dağa tırmanmak, dans etmek ve spor birer meditasyon şekliyseler de, bunlar daha çok, bedeni zihin ve ruhla uyum içine sokma işlemleridir. Meditasyon, zihin kendini araştırıp keşfederken bedenin *sakin* kullanımını içerdiğinden, eğer beden çok aktif bir işle meşgul değilse yüksek düzeyde bir uyum gerçekleşebilir.

Meditasyonun hedefi, tüm yetenek ve gücümüzün en yüksek kaynağıyla bir diyaloğu yürütmek ve buradan da gücün evrensel kaynağına bağlanmaktır. Bedeni ve zihni sakinleştirmek sorularımızı bekleyen yanıtlarla bağlantı kurmamıza yardımcı olur.

Öyleyse meditasyon yapın. Her gün aynı saatte meditasyon yapmanın çok yararlı olduğunu gördüm. Bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz Evrensel Enerjiler'le uyumun gerçekleşeceği programlı zamanı sezinleyecektir. Ve karşılaşabileceğiniz her türlü güçlüğe dayanın; çünkü en sonunda kendinizi gerçekten sınırsız olan ve kendisine önemli bir katkıda bulunduğunuz bir kaynaktan ödüllendiriyor olacaksınız. İdrak ettiğinizden çok daha fazla bir şey olduğunuzu keşfedeceksiniz.

Sakin, tek amaçlı, gevşemiş bir konsantrasyonla meditasyonunuzun özüne ulaşırsınız. Evet, artık Yüksek Ben'inizle çok kişisel türde bir karşılaşmaya hazırsınız.

5

Süperbilinç ve Yüksek Ben

❄

Her birimiz Tanrı'nın içindeyiz.
Tanrı'da bizim içimizde
Tanrı ve Bizim aramızda hiçbir ayrılık yok.

Yüksek Ben, aynen bu sözcüklerin ifade ettiği şeydir -o, varlığınızın en olumlu unsurları, içsel gücünüzün en güven verici hali, içinizdeki İlâhi olanı kişisel olarak ifade edişinizdir. O sizi var olan her şeye bağlar: O sizi insan potansiyelinin muazzam kaynaklarına ulaştıracak kanaldır.

Yüksek Ben'iniz meditasyonel diyaloglarınızda olağanüstü önemlidir. Çoğu insan -bir değişim gerçekleşmeden- sorunlarla uğraşmakta, kendi başarısızlık ve hatalarını incelemekte zorlanır. Yüksek Ben, sizi üzen şeyleri kendisiyle gerçekten tartışabileceğiniz halinizdir. Belirli bir odağa konsantre olmanız sizi özgürleştirerek bunu yapabilmenizi sağlar. Bu odaklanma sizi başka her şeyden uzaklaştırır, sizinle benliğiniz arasında biraz mesafe yaratır; kendinizi daha objektif bir açıdan inceleyip keşfetmenize fırsat verir. Yüksek Ben'iniz durumlar, ilişkiler ve kendinizle ilgili yeni değerlendirmeler yapabilmek için gereksindiğiniz görüş açısını sağlar.

Yüksek Ben'inizle bağlantı kurduğunuzda, ruhsal kalp merkezinizle uyum içine girmiş, merkezi güç kaynağıyla temas kurmuş olursunuz. Kararlar vermek, eyleme geçmek, değişmek için bu merkez tarafından harekete geçirildiğinizde ışıkta iş görüyorsunuz demektir. Yüksek ben sizin kişisel

dostunuz, içinizdeki rehber, kalp merkezinizdir; en iyi ve gerçek duygularınızla aranızdaki bağdır. Onu dinler, ona tamamen güvenir ve bu güvene göre hareket ederseniz çatışmalar çözümlenebilir ya da yatışırlar.

Bu kalp merkezinden yoksun kalmak ya da bu merkeze önem vermemek çatışmayı yoğunlaştırmak demektir ki bu da kendimizle öylesine uyumsuz hale gelmemize ya da içimizdeki Tanrı'nın sağladığı rahatlıktan yoksun kalmamıza neden olur ki sonunda sözcüğün ifade ettiği gibi rahat-sız oluruz. Çoğumuz bu tanrı vergisi güçten habersizizdir ya da ona önem vermeyiz veya onu tamamen inanılmaz buluruz. Bunun yerine onu, başkalarıyla ilişkilerimizde ya da toplumdaki konumumuzda ararız. Acaba Joe veya Mack ya da Sheila veya patron benim için ne düşünüyor? Kendimizi sürekli başkalarının gözünde ararız. Ama, asıl sorulması gereken soru, "Ben kendi hakkımda ne düşünüyorum?" dur. Her zaman varlığımızın özü tek gerçek hakem, tek söz sahibi, değerlerimizin tek yaratıcısı olmalıdır.Yüksek ben, içimizde bulunan o yücelik, kim olduğumuza, nasıl biri olduğumuza karar veren gerçek yargıçtır.

Öyleyse, Yüksek Ben'inizle bağlantı kurarak içinizi görebilir ve onun rehberliğine güvenerek hayatınızın her alanında doğru yolu bulabilirsiniz.

Beni üzen ne olursa olsun -ister işle ilgili bir sorun ya da bir ilişkide yaşanan sarsıntı olsun- meditasyona dalar ve Yüksek Ben'in kendini açığa vurmasını beklerim; sonra onunla gerçek bir tartışmayı sürdürür ve söylediklerini her zaman kabullenirim; çünkü beni asla yanlışa sevk etmeyeceğini bilirim. Böyle olduğunu bilirim, çünkü onun önerileri ve fikirleri *daima* sevgi doludur. Eğer öyle değilse, o zaman Yüksek Ben'imle değil, negatif benle (ego) bağlantı kurmuşum demektir. Yüksek Ben'den gelen talimatlar, tam anlamıyla uyumlu sevgi ve ışık enerjisine akortludurlar.

Aşırı gerilim, acı ve derin bir çatışma hissettiğimde, kendi içime, meditatif bir boşluğa girer ve "Kendimle ilgili unuttuğum şey nedir?" diye sorarım. Meditasyon kendi iç gücünüzle yeniden birleşme, gerçekten kim olduğunuzu yeniden doğrulama biçimidir.

Meditasyonun günlük bir alıştırma haline gelmesi onun artık kolay olmasını gerektirmez; ama ritüellerden, tüm dikkatin bir noktada yoğunlaştırılmasından kaynaklanan o rahatlatıcı sükûnet ve dinginlik giderek daha çekici hale gelir. Meditasyon müthiş bir *iç rahatlaması , yardım, çare* haline gelir. Giderek yüksek bilincimizi daha yakından tanır ve kabulleniriz. Yüksek yetenek ve güçlerimizi daha iyi tanıdığımızda, onlar bize, kendi hayatımızla ve hayatımızın daha yüksek amacıyla ne yaptığımızla bağıntılı olarak hizmet ederler; çünkü onlar bizi kendi yüksek uyumumuza bağlarlar

***

Yüksek Ben, ruhumuz, İlâhi kıvılcımın kişiselleştirilmiş yansıması olduğundan, sevgiyi kalbimizde hissettiğimizde, sevgiyi bir merkezde toplanmış Tanrı yerimizden duyuyoruz demektir. Elbette, Yüksek Ben, ruh bir yerde oturmaz -o *nüfuz eder*: O düşüncedir, enerjidir, histir. O ruhtur ve onun doğal unsuru eteriktir -ruh gibi incedir.

Yüksek Ben'in bir parçası olduğu evrensel enerji daima var olmuştur, bu yüzden, bilinçli zihin kendini güya "incelediğinde" kaçınılmaz olarak ruhun deneyimiyle temas edecektir; bu da, bizler esasen ölümsüz ruhsal varlıklar olduğumuzdan, kendimizle ilgili belleği, anıları harekete geçirecektir. Bu yüzden, insanın kendini-idrak etmesi, Tanrı'yı-idrak etmesidir. Yüksek Ben'inizi daha iyi tanımanız Tanrı'yı da gerçekten daha iyi tanımanız anlamına gelir. Bu içsel bilgi, hayatla, ışıkla, sevgiyle parlar.

Dr. Sigmund Freud'un bilinçaltını yorumlama olasılığını

araştırarak ortaya koyduğu çalışma toplumda büyük bir değişim (dönüşüm) yaratmıştı. Freud, hayatının son döneminde, bilinçaltının bile ötesinde bir şeyin gerçekten var olup olmadığını sorgulamaya başlamıştı. Bugün süperbilinç (veya süperbilinçli zihin) olarak adlandırdığımız şeye sahip olup olmadığımızı araştırmaya girişmiş ve sonunda, "Eğer yeniden başlamam mümkün olsaydı bu kez bir parapsikolog olurdum" demişti. Freud, bu hepimizde bulunan süperbilinçli zihnin evrensel bilince akortlu olup olmadığını ve onun her nasılsa, İlâhi Komedi'de oynadığımız rollerin uyumuyla yankılanıp yankılanmadığını merak etmişti.

Yakın arkadaşlarımdan bazı konularda bana yol göstermelerini istediğim gibi, içime yöneldiğimde de iletişim ve rehberlik ararım. Sorular sormaktan, fikirlerimle, gelişimimle ilgili algılarımı kontrol etmekten ve genel olarak "kendim"den daha ileri olarak algıladığım biriyle ya da bir şeyle dostça bir alışverişte bulunmaktan hoşlanırım.

Her birimiz gerçeği ne olarak düşünüyorsak, bununla ilgili algılarımızı ve anlayışımızı kişiselleştirdik. Her birimiz Tanrı'yı ve içimizde yatan neyse onu algılayışımızı kişiselleştirdik. Zaten, eğer, kişiselleştirmesek, bu "içimizdeki Âlem" gerçeği, karşı konulamaz güçte, soyut ve iletişim kurulamaz bir kavram haline gelir.

Böylece, içimize yönelip de ruhsal gücümüzle uyum sağladığımızda, daha önce sözünü ettiğim o İlâhi kıvılcımla, Yüksek Ben'le ilişkiye gireriz. Bazıları onu İlâhi Ruh, İlâhi Merkez, İçimizdeki Tanrı, Tanrı'yla aramızdaki ortak yüzey olarak adlandırır... kim nasıl adlandırırsa adlandırsın, o içimizdeki Tanrı Kaynağı'nın kişiselleştirilmesidir.

Yüksek Ben'le ilk kez ilişki kurduğumda, o andan sonra bu dünyadaki amacıma daha çok yaklaşıp onu başkalarının amaçlarına da uydurabileceğimi fark ettim. Daha ötesi, Dünya'da *herkesin* önemli bir amacı olduğunu derin bir bi-

çimde fark etmiştim. Yaşayan herkesin kendi nedenlerinden ötürü bu bedenlenme deneyimini geçirdiğini ve her bir kişinin bir diğeri kadar önemli olduğunu ve her birimizin sandığımızdan çok daha önemli olduğumuzu bu kez tam anlamıyla idrak etmiştim.

Aslında, birçok düzeyde, her birimizin yüce evrensel zekânın bir yüzü olduğumuzu, her birimizin hayat bilmecesinde (puzzle) çok derin ve önemli bir rol oynadığımızı da fark ettim. Bundan dolayı, herkesi eşit olarak kabul etmek, kısmen, kendi bilmecemin parçalarını biraz daha birleştirebilmemin sırrını oluşturuyordu.

Her nasılsa, tasavvur edilen düzende, bu plânda önemli olduğumu, tek tek her ruhun aynı öneme sahip olduğunu bir düzeyde hissetmiştim; ama kendime böyle yüksek bir değer biçmekte zorlanıyordum. Aslında, Tanrı Kaynağı'na bağlı olduğumu hissettiğimi bile söyleyemiyordum. "Ben Tanrı' ya bağlıyım, Tanrı benim içimde, bundan dolayı da ben Tanrı-'nın bir parçasıyım" dediğimde kendimi kibirli ve küstah hissediyordum. Bu sözcükleri yüksek sesle söylemeden önce çevrede kimse var mı diye bakıyordum. Ama, Yüksek Ben'le bağlantı kurduğumda, birden içimdeki Tanrı Kaynağı ile aramdaki kişiselleştirilmiş ortak yüzeye temas etmiş oldum ve bu deneyim hayatımı değiştirdi.

Yüksek Ben birçok farklı şekilde algılanabilir. Bazıları onu bir biçim (form) olarak *görürler*. Bazıları onu işitirler. Yine, bazıları onu öylesine güçlü bir biçimde hissederler ki Yüksek Ben o zaman onlarla duygu yoluyla iletişim kurar. Ben çoğunlukla onu görür ve işitirim. Benimki çoğunlukla bir insan biçimindedir (çok uzun boylu, hem erkek hem de dişi görünümlü bir varlık) ama bazen onu yalnızca ses olarak duyarım. İnsanlar Yüksek Ben'lerini kişiler, hayvanlar, ışık şekilleri, geometrik desenler v.b. olarak görürler. Tanıdığım birinin Yüksek Ben'le bağlantı kurması, hayatının en etkile-

yici olayı olmuştu; çünkü Yüksek Ben çok güzel beyaz bir tüy biçiminde gelmişti! Kendini ne olarak gösterirse göstersin, Yüksek Ben, Tanrı Kaynağı anlayışıyla kendini ifade etmekte hiç güçlük çekmez; çünkü Yüksek Ben, Tanrı enerjisiyle bizim aramızdaki bağ ve onun yansımasıdır: O uyumlu, güzel, huzur dolu, etkili ve hakimdir. Bu bağlantı, bu birleşme gerçekleştiğinde, bundan kaynaklanan içsel sükûnet bedensel olarak da hissedilebilir. Ona güvenebileceğinizi *bilirsiniz.* Onun o güne dek varlığını sezdiğiniz ama buna inanmayı saçma bulduğunuz içsel rehberiniz olduğunu *bilirsiniz.* Yüksek Ben'inizle en sonunda uyum içine girdiğinizde, daima sizinle olan o yol gösterici ışığı ve arkadaşı -sizi sonsuza dek koşulsuzca sevecek olan ve sizi tümüyle anlayan o rehberi- bulmuş olursunuz. O, Kaynak'ın uyumunu yansıttığından, mutlu, sevgi ve huzur doludur. Kuşkucu kişiler bu sözleri aşırı duygusal diye nitelendirebilirler. Onlara şöyle karşılık vereceğim: Daha iyi hayatlar, daha sevgi dolu ilişkiler, başarılı ve anlamlı işler ve barış içinde bir dünya yaratmak için bazılarına aşırı duygusal görünmeye değer.

Mucize olan şu ki, Yüksek Ben onu tanısak da tanımasak da daima tanınmaya hazır ve açıktır. Asıl, bilinçli zihnimiz kendi ruhsal kaynağından daima habersizdir. Ve biz farkında olduğumuz şeylerin toplamıyız, neyin farkındaysak oyuz. Bilinçli farkındalığımızı genişlettikçe daha gelişkin ve açık varlıklar oluruz. Dar kafalı olmak, bilinci sınırlamak demektir. Bilinci sınırlamak ise Tanrı Kaynağı'nın daima genişleyen ve ifade eden kıvılcımı olarak kendi potansiyelimizi sınırlamak demektir.

İşe, içimizdeki Yüksek Ben'in Tanrı enerjisiyle aramızda uyum sağlayarak başlarız. Her dışsal değişim içsel bir değişimle başlar. Bilinçli zihin Yüksek Ben'in farkına vardığında bir uyanış ve hızlandırma gerçekleşir. Bu uyanış ve hızlandırma yalnızca bilinçli zihinde değil, bedende de hissedilir.

Bu uyanış ve hızlandırma, ilham bulduğumuzda ya da aklımıza iyi bir fikir geldiğinde veya sevgi hissettiğimizde olduğu gibi canlandırıcıdır. Bu bir uyanış ve hızlandırmadır, çünkü bizler ruhsal olumluluğun dipsiz kaynağıyla temastayızdır. Bu fiziksel bir şey değildir, ama bizi fiziksel olarak etkiler ve değiştirir. O maddi boyutun ötesindedir ama yine de orada olduğunu biliriz. O *metafizikseldir.*

Onu bir çeşit kuvvetli, canlı, dinç bir iyilik hali olarak hissederim. Yüksek Ben'le ilk kez bağlantı kurduğumda, sevgi duygularıyla dolup taşmıştım. New Mexico'lu spiritüel bir akupunkturcu olan Chris Griscom ile çalışıyordum. Tamamen gevşemiş halde masaya uzanmış, zihnimde art arda bazı görüntülerin ortaya çıkmasına izin veriyordum. Bu daha çok, zihin perdesinde, çok uzun zamandır unutulmuş filmlerden bir dizi seçme parça izlemeye benziyordu. Bir süre her şeyi benim oluşturduğumu -izlediğim görüntüleri *benim* yarattığımı- düşündüm. Ama bunları nasıl ve neden yarattığımı, örneğin bir adamın (bir zamanlar birlikte çalıştığım bir aktör) sürdüğü bir at arabasının ezdiği küçük bir çocuk (ben)'la ilgili görüntüleri neden yarattığımı bilmiyordum. İzlediğim görüntülerin mantığını her sorgulayışımda film gözden kayboluyordu. Tüm amacım kendi varlığımın içselliğini deneyimlemek olduğundan, çabucak, kendi içimde görmekte olduklarımı sorgulayarak, yalanlayarak ve bunlardan kuşku duyarak boşa zaman ve enerji harcadığım sonucuna vardım.

Böylece, görüntülerin yargısızca göz önüne serilmelerine izin verdim. Ancak geçmiş yaşamlarımdan bir dizi sahne olarak tanımlayabileceğim, birbirini hızla takip eden görüntülerden sonra içsel sahnelerin yavaşladığını ve altın-bakır renkli bir örtüye sarınmış birine benzer bir şeyin varlığımın merkezinde belirdiğini gördüm.

Bu görüntü soluğumu kesmişti. Hiçbir şey söylemedim. Ancak hemen ardından Chris de kendi içimde gördüğüm bu

şeyi bana aynen tarif etti! Bu, iç boşluğumun merkezinde sessizce dikilerek bana mutlak bir sevgiyle bakan güçlü bir formdu! Bu çok uzun boylu, uzun kolları olan hem erkek hem de dişi görünümlü bir şekildi ve gördüğüm en şefkatli yüze sahipti. Saçları kızılımsı altın sarısıydı, çehresi ise bir kartalı andırıyordu.

Bu görüntü beni kollarını kaldırarak ve gülümseyerek karşıladı ve kendini tanıtmak istercesine, "Ben gerçek Sen' im!" dedi. Bu sözcükleri kalbimin ta içinde duydum ve doğru olduklarını hissettim. Doğru olduklarını biliyordum. Bana kendimle ilgili, her zaman bilmek istediğim şeyler söyleyen bu varlıkla içsel bir konuşmaya girişirken gözyaşlarım yanaklarımdan aşağı süzülüyordu. Ona insanlar, evliliğim, ailem (evvelce benimle nasıl bir bağları olduğu) mesleki çalışmalarımdan neler bekleyebileceğim v.b. hakkında sorular sordum. Bunun, gerçeğin kişinin içinde değil yalnızca dışında var olabileceğine inanan birine nasıl akıl almaz göründüğünü biliyorum. Ama inanın bana, kendi içsel gerçeğinize girmenin tadını bir kez tattığınızda, kendinize ve yaşama bakışınız önemli ölçüde değişir.

Yüksek Ben'le bağlantı kurmak beni değiştirdi. O zaman, varlığımı böylesine unutulmaz bir biçimde dalgalandıran değişim rüzgârlarının, sonunda iç varlığımın öylesine ulu, muhteşem ve heyecan verici bir şeye ayrılmaz biçimde bağlı olduğunu, bu yüzden de temelde asla yalnız ya da mutsuz olmayacağımı anlayabilmem için yalnızca yolu temizlediğimi *bildim.*

Benim için hayatın en büyük hazlarından biri, bedene bağlı bilinçli zihnimle bedenin ötesindeki süperbilinçli zihnim arasındaki; ruhsal bilincimin hissettikleriyle onun maddesel olarak tezahür ettirebildikleri arasındaki uçuruma köprü kurma süreci olmuştur. Yüksek Ben'le bağlantı kurmak bu uçuruma köprü kurmama yardımcı oldu. O zaman,

maddi bir boyutta yaptığım her şeyin önce ruhsal bir boyutta bir fikir olarak başladığını idrak ettim.

Yüksek Ben'le uyum sağlamam, kendi-farkındalığımın genişlemesine neden oldu; bu da otomatik olarak genişlemiş bir farkındalığa ve başkalarını daha iyi anlamama yol açtı. Yüksek Ben'le temas kurmam, aynı zamanda, evrensel ruhla uyum içinde olma duygusu yarattı; bu da hepimizin bir olduğumuz kavramını daha keskin bir anlayışla hissetmemi sağladı.

Bu uçuruma köprü kurmak, hayatta yaptığım en önemli birleştirme olabilir; çünkü bu kendimi her şeyi yapabilecek güçte hissetmemi ve içinde yaşamayı seçmiş olduğum dış dünyayı algılayışımı değiştirmemi (dönüştürmemi) mümkün kılıyor. Kendimi algılayışımı genişleterek kendimi çaresiz bir kurban olarak hissetmekten kurtuldum ve kendimi dönüştürerek istediğim her şeyi dönüştürebileceğimi büyük bir derinlikle idrak ettim. Bu dönüşüm insanın içinde başlar.

Her gün bir düzeyde ve bir biçimde kendime kim olduğumu ve nereden geldiğimi hatırlatmaya çalışırım. Bu gezegendeki tek tek her insanın bir ruha ve Yüksek Ben'e sahip olduğunu kendime hatırlatırım. Benim ve karşılaştığım herkesin bu dünya için gerçekten önemli olduğunu kendime hatırlatmaya çalışırım. Hepsinin içinde en temel hatırlatma ise şudur: Ben Tanrı'yla kişisel bağımı oluşturan İlâhi bir rehber olarak iş gören, her şeyi bilen, zeki bir ruh enerjisine sahibim ve herkes buna sahip.

Belki de hayatta kalmamız bu gerçeğe -hepimizin, tüm hayata nüfuz eden evrensel Tanrı enerjisinin bir parçası olduğumuz ve her varlığın bu mucizenin daimi hale getirilmesine katılmaya hakkı olduğu gerçeğine- dalmaya bağlıdır.

Belki de çoğumuzun kişisel yaşamlarımızda kendimizi böylesine dertli ve rahatsız hissetmemizin nedeni bireysel İlâhi süperbilincimizin enerjisine (Yüksek Ben'in enerjisine)

bağlı olmamamızdır. Evrensel bilince bağlı olan süperbilinç, evrenin genişlemesine paralel olarak giderek hızlanmakta ve genişlemektedir. Bunu hissedebiliyorum. Hepimiz hissedebiliriz. Bilim, uzay/zaman'ın kendisinin genişlediğini söylüyor. Ama hepsi çok hızlı oluyormuş gibi görünüyor. Bu bağın farkında bile olmadığımız için bu genişleme hızının ritminin dışında kalıyoruz. Bu uyumun, sözün gelişi, bu eşzamanlılığın dışında olmak çatışma ve kaos yaratır. Eğer bilinçli zihnimizi, hepimizde bulunan Yüksek Ben'in ve süperbilincin varlığına açarsak bizim ötemizde hızlandıklarını ve genişlediklerini hissettiğimiz evrensel enerjilerle daha uyum içinde akarız. Bu hıza ayak uyduramadığımızı hissettiğimiz için sık sık hayatımızın dinamiğinin kontrolden çıktığını hissediyoruz. Bu olduğunda da, kendimizi hiçbir şeyle başa çıkamayan çaresiz varlıklar olarak hissediyoruz.

Evet, içimizdeki süperbilincin farkına varamadığımız sürece, hayatımızın kontrolünü de elimizde tutamayacağız, çünkü biz geride kalsak da kalmasak da evrenin genişlemesi ve hatta zamanın kendisi bile hızlanacak.

Geçirilen deneyimlerin yoğunluğu da giderek artıyor. Daha önce insanın başına gelmesi birkaç ay alan şey şimdi birkaç gün içinde patlayıp çıkıyor. Duygusal öğrenme deneyimlerimiz öyle bir hızda oluşuyor ki, bazen bu bizi bir boşunalık (yararsızlık) girdabına sokuyor. Böyle bir kavramla hiç karşılaşmadığı için birçok insan olumsuz bir olayı öğretici bir deneyim olarak göremiyor. Bunun yerine, kendilerini aldatılmış ve çaresiz hissetmeye devam ediyor, en sonunda da öğrenebilmek için kendilerine çektikleri durumlar ve olaylar yüzünden başkalarını suçluyorlar.

Böyle bir olumsuzluğun, insanın kendisini tanımak ve değerini bilmek için kendi içine yönelmesiyle düzeltilebileceğine inanıyorum. İnsanların içlerindeki gücü tanımalarına, kendilerini Tanrı'nın bir kıvılcımı olarak bilmelerine acil ih-

tiyaç var. Temelde herkes neden burada olduğunu, hangi dersleri öğrendiğini bilir. Temelde herkes kocasını, karısını, işini, patronunu neden seçtiğini bilir. Yaşadığı kenti ve ülkeyi neden seçtiğini bilir. Eğer Yüksek Ben'in yanıtlarını yeterince dikkatle dinlerse, sürdürdüğü hayatı neden seçtiğini ve bu hayata neyi başarmak için geldiğini duyar. Eğer dinler, bağ kurar, akort olur ve uyum sağlarsa, en sonunda, gerçekten kim olduğu konusunda aydınlanır.

Kimse bu araştırmada yalnız değildir. İnsanlar bu konuda pek konuşmayabilirler, ama hemen herkes aynı soruyu sormaktadır: Kendi amacımla nasıl bağlantı kurabilirim? Burada anahtar sözcük bağlantıdır -Yüksek Ben'le, Dünya ile, evrensel kaynakla- süperbilinçle bağlantı.

6
Yeni Çağ ve Rasyonel Düşünce

❄

Maddi olmak da, ruhsal olmak kadar yaşamsal öneme sahiptir.

İnsanın Tanrı'yı kendi içinde bulabilmesi için en azından onun varlığını kabul etmesi gerekir. Tanrı'nın var olup olmadığı, varsa nerede olduğu sorusu, bu güç soru, Doğu ve Batı bilinç sistemleri arasındaki temel bir farkı ortaya çıkarır. Doğu'nun Tanrı araştırması insanın içine yönelir; Batı'nınki ise dışına. Doğulu bilge Tanrı'nın insanın içinde ve varlığının ayrılmaz bir parçası olduğuna inanır. Batı dininin anlayışına göre, Tanrı insandan ayrı ve ondan üstündür ve O'nun varlığı inanç yoluyla kabul edilmelidir.

Ama şimdi çok şaşırtıcı ve olağanüstü bir şey oluyor. Geleneksel olarak, "Kanıt yok, bundan dolayı Tanrı da yok" iddiasını sürdürmüş olan bilim (ki kimse ortalama bir bilim adamından daha dar görüşlü değildir) bugün kendisini oldukça nazik bir durumda buluyor: Bilim bugün, ne enerji ne de madde olan, ama varlığını kanıtladığımız, ancak gerçekten ölçemediğimiz, tartamadığımız ya da göremediğimiz *bir şeyin* varlığını kabul etmek zorunda kalıyor. Çünkü, eğer onu gözlemlemeye çalışırsak, o değişir. Hatta onun hakkında düşündüğümüz zaman bile o değişir! Ve bu enerji olmayan, madde olmayan, katı olmayan şey evrenin yapıldığı özdür. Ne ikilem! Çünkü henüz kimse bu bukalemun "şeyin" kendisinden bir gezegen mi yoksa bir fino köpeği mi yaratacağı

bilgisine nasıl sahip olduğunu hesaplayamıyor.

Doğu'nun düşünce sistemi yanıt için içe yönelme eğilimindedir. O sağ-beyinlidir: Sezgisel, açıktır ve karmaşaya düşmeden aykırı kavramlara sahip olmaya muktedirdir. Batı'nın geleneksel düşünce sistemi ise daha sol-beyinlidir: Lineer, mantıklı ve rasyoneldir.

Yeni Çağ düşünme biçimi, rasyonelin lineer düşünme biçiminin sezgiselin derinliğini ve boyutunu içermesi için geçmişi sıkıştırarak bu ikisini dengeleme girişimidir. Meditasyonun ve içe yönelişin tek başınalığının içsel evrenimi açığa çıkardığını, bundan dolayı da zaman, hayat, ölüm ve Tanrı hakkındaki önceki kavramlarımın oldukça sınırlı göründüğünü fark ettim. Bu özgürleştirici, serüven seven ve cesaret isteyen bir deneyimdir.

Benzer şekilde, okuduğum bilimsel kitaplardan, atom-altı kuantum fiziği alanının çağdaş bilim adamları için keşfedilecek yeni bir dünya açtığını örendim. Michael Talbot'un ustaca çalışması *Kuantumun Ötesinde,* birkaç Yeni Çağ bilim adamının karmaşık kuramlarının ve deneylerinin özellikle açık ve büyüleyici bir takdimidir. Bu bilim adamlarının vardıkları bazı sonuçlar gerçeğin "gerçekliği" hakkında spekülasyonlara ve mistisizm olarak tanımlanabilecek şey üzerine (en azından bilimsel çevrelerde) çekişmeli görüşlere neden oldu. Bilim ve ruhsallık bir noktada birleşmeye yüz tutmuş görünüyor. Örneğin, Alain Aspect, 1982 deneyinde şu iki sonuçtan en azından birinin doğru olması gerektiğini kanıtladı -ya tanımladığımız şekliyle gerçeklik yoktur, yani gerçeği düşündüğümüz şekilde (onun nasıl olduğunu düşünüyorsak öyle) yaratırız *ya da* geçmiş *ve geleceğimizle* haberleşmek, ilişki kurmak mümkündür.

Bir biyokimyacı, Rupert Sheldrak, benzer türlerin zihinsel bilgi aktarımının nedenini açıklayabilmek için "morfo (şekil) genetik alanı" ya da M-alanı adını verdiği, birbiri üze-

rine eklenerek oluşturulan bir *alan* (bilgi ağı) önermesinde bulundu. O bu bilgilendirici hareketi "şekilsel yankılama (rezonans)" olarak adlandırıyor. William McDougall'ın otuz dört yıllık çalışması deneysel bir bazda bu kuramı destekliyor. Bu çalışma için McDougall tamamen farklı ve ayrı genetik çizgilerden gelen sıçanlar kullanmış. McDougall bu sıçanlar içinde yalnızca bir gruba yeni yararlı alışkanlıklar öğretmiş, ama sonuçta bunları tüm sıçanlar kendiliklerinden öğrenmişler. Ancak burada "öğrenme" sözcüğü yanlış bir fikir verebilir; çünkü bu deneye göre, bir kez belirli sayıdaki sıçan bu yararlı alışkanlıklarla ilgili bilgiyi kazanınca, bu bilgi evrensel olarak tüm sıçanların kullanımına açık hale geliyor. Başka bir deyişle, söz konusu bilgi M-alanına girmiş oluyor.

Yine gerçekten kontrol edilmiş bir deney değil de 1950' lerde Koshima Adası'nda gözlemlenen bir olay olan ünlü "yüzüncü maymun etkisi"nden de söz etmeliyim. Yerel maymun nüfusuyla ilgili çeşitli çalışmalar sürdüren araştırmacılar kumsala tatlı patatesler yığdılar. Bu maymun türü daha önce tatlı patatesle hiç karşılaşmamıştı. Maymunlar bu sebzeyi sevmiş ama üzerindeki kumlu tabakadan hoşlanmamışlardı. Sonra, içlerinde en yeteneklileri olan bir dişi maymun, patatesleri denizde yıkayarak temizleyebileceğini keşfetti. Önce onu gözleyen birkaç maymun aynı şeyi yaptı, daha sonra ise kumsal patates yıkamakla meşgul maymunlarla dolmuştu. Sonra, oldukça ani bir biçimde, tüm sürü patateslerini yıkamaya başladı. İşte tam bu sırada, *bu adadan çok uzakta bulunan* öteki araştırmacılar, *kendi* maymunlarının da *aynı yıkama tekniğini kullanmaya* başladıklarını bildirdiler.

Bundan şu sonuca varılmıştır: Herhangi bir türün belirli sayıdaki üyesi tarafından kazanılan bilgi (ısınan bir sıvıdan çıkan gazların birden yanmaya başlaması gibi) ani bir dönüşüme yol açar ve bu noktadan sonra bu tür, bir bütün olarak bu bilgiyle donanır. Yeni bilgi morfik (şekilsel) yankılama yo-

luyla onların M-alanına girmiştir. Daha ötesi, bu türler coğrafik olarak birbirlerinden genellikle çok uzağa düşmüş olsalar bile, onların torunları da her yerde bu bilgiyle doğacaktır; Sheldrake bir M-alanından söz ederken, hem uzay hem de zaman boyunca iş gören bir atom-altı bilgilendirici ağdan bahsediyordu. Buna ek olarak, M-alanı, pekâlâ, kendisini daima *bütünlüğe* doğru bir hareket, kristaller de dahil tüm türler ve biçimler için geçerli bir hareket olarak ifade eden atom-altı parçacık davranışına bağlı olabilir... Ve buna da ek olarak, M-alanı, henüz farklılaşmamış hücrelerin, içlerinde hangilerinin bir araya gelerek bir eli ya da başı veya her neyse onu meydana getirmeye veya bir grup hücrenin ikizler yaratmak -ki bu iki *bütündür*- için ne zaman ikiye bölüneceklerine nasıl karar verdiklerini, bu yeteneklerinin nereden kaynaklandığını açıklayabilir.

Nobel Ödülü sahibi nörofizyolog Sir John Eccles, 1984 yılında, insan ruhunun varlığını destekleyen bir biyokimyasal kanıt olduğuna inandığı şeyin keşfini bildirdi.

Belki "dar görüşlü bilim adamları" sözümü geri almalıyım...

Bilim dünyasında çok, hem de pek çok erkek ve kadın, artık zihnini yeni düşünme biçimlerine açıyor. Geçen on yıl içinde yapılan olağanüstü denemeler, uzun süredir korunan inançları paramparça etti ve bütünüyle yeni araştırma ve spekülasyon alanları açtı. Bilim (Sir John'a rağmen) hâlâ *Tanrı* ve *ruh* gibi sözcükleri kullanmaktan çekiniyor; *bilgi* ya da *evrensel bilgi bankası* gibi daha rahatlatıcı ifade biçimleri kullanıyor (tabii bilim adamları bu kavramla Doğu'da "Akaşik Kayıtlar" olarak bilinen bilgi sistemi arasındaki rastlantıyı hiçbir biçimde kabul etmiyorlar!). Aslında olan şu ki, sezgisel olarak böylesine çok kabul eden Doğu mistisizmiyle, bilimsel olarak kanıtlamada böylesine çok ısrar eden Batı pragmatizmi bir araya geliyorlar. Kanımca, bu Yeni

Çağ, Doğu'nun sezgisel inançlarıyla Batı'nın bilimsel düşünme biçiminin karşılaşıp birleşebilecekleri zamandır -ikisi en sonunda evlenebilecekler. Benim için ikisi de gereklidir ve ikisi de arzu edilmelidir.

Bu anlayışla, insanların geçmiş varoluşlarını nasıl hatırlayabildiklerini ve gelecek zamanları nasıl "durugörü" şeklinde görebildiklerini daha kolayca değerlendirebiliyorum.

Yolculuklarım sırasında, bu tür deneyimlerin Doğu'da gayet iyi kabul gördüklerini gözlemledim, ama Batı'da, kendi evimde bu fikirler hâlâ lineer rasyonellik kavramlarımızı tedirgin etmekte. Ama rasyonelliğin kendisi ince bir kavram. Bizler kendi gerçeğimize uyacak bilgileri "istif ederiz" -yani, görmek istediğimiz şeyi görür, zaten bildiğimiz şey tarafından etkileniriz. O zaman gerçeklik meselesi, bir algılama, koşullanma ve inançlar meselesi olur.

Çok katlı inanç ve algılama düzeylerinin nasıl ayıklanacağı olgusu bilimde gerçeğe yeni yaklaşımları harekete geçirmekte.

Yeni Çağ'ın atom-altı konusundaki keşiflerinin temelini, atom-altı dünyasında -evrenin maddesinde (özünde)- her şeyin birbirine bağlı olduğu kavramı oluşturuyor. Evren kocaman, çok boyutlu bir etkiler ya da bilgi, ışık parçacıkları, enerji modelleri ağı ve elektromanyetik "gerçeklik alanları"dır. Olan her şey, olduğumuz her şey, yaptığımız her şey birbirine bağlıdır. Ayrılık diye bir şey yoktur.

Bu anlayış bizi Yeni Çağ felsefesinin en çekişmeli kavramına getirir: Tanrı'nın içimizde bulunduğu, bundan dolayı da *hepimizin* Tanrı'nın bir parçası olduğumuz inancına... Ayrılık olmadığı için de her birimiz Tanrı gibiyiz ve Tanrı her birimizin içinde. Biz Tanrı'yı deneyimliyoruz, Tanrı da bizim vasıtamızla deneyimliyor. Bizler gerçekten Tanrı enerjisinden oluşturulduk, bu yüzden de hayatta istediğimiz her şeyi yaratabiliriz; çünkü bizler, her birimiz Tanrı enerjisiyle -ev-

reni yaratan enerjiyle- birlikte yaratıyoruz.

Bilimin kendisi, atom-altı-parçacık davranışının araştırılmasında, insanoğlunun kendi gerçeğini Tanrı kaynağı enerjisiyle birlikte mi, yoksa evrensel "bilgi" enerjisinin *bir* biçimiyle mi yarattığını saptamaya çalışıyor. Hayatın kendisi bu enerjinin eseridir. Öyleyse, o nedir? Eğer bu enerji modeli (bilimin iddia ettiği gibi) bir düzene, dengeye ve lütfa sahipse, eğer tüm hayatla ilgili olarak bir anlama sahipse, o zaman onu Yeni Çağ'ın Tanrı dediği şeyden ne ayırt edecek?

Mistisizm ve kuantum fizik arasındaki ilişki üzerine okurken, insan bedeninin her organının (bilimin bugün teşhis edebildiği) uyumlu bir enerji modeline sahip olduğunu öğrendiğimde adeta büyülenmiştim. Organlar elektromanyetik bir enerji alanı içindeki maddedir; bunuWilliam Burr "hayatın mavi kopyası (bir çeşit plânı)" olarak tarif etmiştir. Bu enerji alanındaki moleküllerin arasındaki uzaysal ilişkide, - algıladığımız evrendeki gezegenlerin birbirleriyle ilişkilerine oranla- moleküller çok daha ileride ve farklı şeyler söylüyorlar. O halde içimizdeki evren dışımızdaki evrenden çok daha büyük! Daha ötesi, bilime göre, maddenin katılığı da hakikatte bir illüzyondan başka bir şey değil. İşin doğrusu, en büyük illüzyonu fiziksel dünyamızı katı olarak algılamak oluşturuyor. Katı değildir. O atom-altı parçacıkların moleküler yapısının katı olarak *gözükmesidir*. Bu bilim midir, yoksa mistisizm midir?

Bilim, bir deneyim olayının üç temel unsuru vardır der: Zaman, uzay ve madde. Bu üç unsurun da bulunduğu konusunda fikir birliği varsa, o zaman gerçeklik dediğimiz şeye sahip oluruz. O halde, herhangi bir şeyin gerçek olarak var olması için yalnızca onun ortaklaşa olarak öyle algılanması (bir algılama anlaşması) yeterlidir. Bilime göre, fiziksel boyut yalnızca niyetlerimizin, amaçlarımızın bilinci vasıtasıyla gerçek olur. Öyleyse gerçek, aslında, bilincin bir illüzyonu

haline gelen bir niyet, bir amaçtır.

Fiziksel gerçeklik illüzyonunu yaratan moleküller elektromanyetik enerji alanları tarafından organize edilirler. Eğer, "amaçlı bilincimiz" vasıtasıyla bu elektromanyetik alanların frekansını değiştirirsek, gerçekliğe "meydan okur" (ya da onu değiştiririz). Yogilerin iradeyle kalp atışlarını durdurma (yani, bilincin amacı), ateş üzerinde yürüme, levitasyon (yerçekimiyle ilgili olarak bedenin kutbiyetini tersine çevirme) konusunda gösterdikleri başarıları buna örnek olarak verebiliriz.

O halde her birimiz yaşayan, yürüyen bir elektriksel enerji alanıyız. Enerji alanımız, içimizde ve dışımızda fiziksel gerçeklik olarak *algıladığımız* moleküler yapıyı organize eder.

Atom-altı dünyalar hakkındaki en olağanüstü ve güzel gerçek, onların düzene doğru "ilerleme" eğiliminde olmalarıdır. Her birimiz uyumlu ve birbirini tutar olmaya *ihtiyaç duyan,* doğal düzeni uyuma doğru ilerlemek olan bir frekanslar alaşımıyız. Bu uyum, bu düzen korku, kızgınlık, nefret vs. duygularıyla engellenir ve altüst olur. İşte, olduğumuzu düşündüğümüz şeyle, kendimizi ondan yarattığımız atom altı dünya arasındaki ortak yüzey burada, tam buradadır.

İçimizdeki bu dinamiklerin bilinçli farkındalığı frekanslarımızı dengeye sokmamıza yardımcı olabilir. Bu gerçekleştiğinde, "gerçekliğin" kendisi, onu alışılmış şekildeki idrakimizin ötesine geçer -gerçekliğin biçimi normalde algılamadığımız bir boyutu devreye sokar.

Tam bir öz-farkındalığa sahip, kendini ileri derecede idrak etmiş (ermiş) ve disiplinli kişiler rahatsızlıkları tedavi eden antikorlar yaratabilirler. Tabii bu kendi içinde çelişen bir durumdur, çünkü tam olarak kendini idrak etmiş kişiler nadiren rahat-sız olurlar. Onlar kendi içlerinde tam bir "rahatlığa" sahiptirler. Ruhsal farkındalıklarının derecesine

bağlı olarak az ya da çok rahat-sız olurlar. Kendi deneyimlerimden öğrendiğime göre, rahatsızlık önce ruhtaki bir enerji tıkanmasıyla başlar. Benim için, bedensel sorunlarımın *tümü* de *bilincimde* başlar. Ne zaman meditasyon yapıp içime yönelsem ve Yüksek Ben'e neden bu belirli bedensel sorunu yaşadığımı sorsam, çoğunlukla bir yanıt alırım ve bu yanıt bir korku, reddedilme ya da değersizlik duygusuyla ilgilidir. O zaman ruhsal uyumla ve Tanrı'yla yeniden bağ kurmaya çalışırım. Başarılı olursam, iyileşirim. Yeni Çağ düşünüşünün bu yönü -kendini iyileştirme- çok gelişmiş bir aşamadır; açıkça, tam öz-farkındalık yolunda uzun bir yol katetmiş olduğunuzu gösterir.

Bu, sabır ve insanın kendi bilinciyle tam bir yüzleşmeyi gerektirir ki bu da bazen son derece acı verici olabilir; çünkü bu tüm insan duyguları içinde en zor olanını içerir: *Kendini-bağışlamayı...* Önce korktuğumu ya da kızdığımı veya reddedildiğimi ya da bir şeyleri hak etmediğimi hissettiğimi *kabul etmem* gerekir. *O zaman* kendimi böyle bir uyumsuzluk içine soktuğum için kendimi bağışlayabilirim. Kendimi bağışladığımda da iyileşme süreci başlar.

Böylece, hem bilim adamları hem de mistikler uyumun hayatın doğal düzeni olduğunu iddia ettiklerinden, bu uyumu kendimde yansıtmamın hakkım ve İlâhi mirasım olduğunu sürekli kendime hatırlatırım. Istırap, keder ve öfke dolu bir dünyada bu kolay olmaz; ama şunu da öğreniyorum ki, kendi içimde uyuma ulaşabilmek için kendi üzerimde çalışırsam fiziksel gerçeğimi değiştirebilirim.

Evet, bilincin değişiminin fiziksel gerçeği nasıl etkilediğini ve değiştirdiğini gözlemek ve aralarında uygunluk sağlamak mümkündür. Bunu yapmaya muktedir bir insan, kendi elektromanyetik enerji alanlarını yönlendirerek kendi fiziksel gerçeğini yönlendirmektedir. Bunu da bir çeşit orkestrasyonla, yani bilinçli olarak düşünce kalıplarını düzenleyip bir-

birine uyumlu hale getirerek yapar. Düşünce kalıplarının meydana gelen tezahürü fiziksel gerçeği değiştirir. Böylece, insanın, düşüncelerini ve yüksek bilinçli farkındalığını kullanarak kendi fiziksel gerçeğini yaratmasının nasıl mümkün olduğunu görebiliriz.

Enstrümantasyon* bu fenomeni ölçmeyi ve bundan dolayı da biyolojik ve psikolojik etkilerini gözlemlemeyi olanaklı hale getirir. Bu gözlemlerin bir sonucu olarak, bilimsel topluluğun bazı üyeleri, artık bilimsel çalışmalarımızda bilinç etkenini de göz önünde bulundurmamız gerektiğini söylüyorlar. Çünkü gözlemlenen şeyin davranışı direkt olarak gözlemcinin bilinci tarafından değiştiriliyor. Ayrılık diye bir şey yok. Her birimizin, çevremizdeki ve ötemizdeki herkes ve her şey üzerinde sökülemez, ayrılamaz bir etkimiz var. Bedenimizdeki her hücre her an evrenden gelen elektromanyetik bilgiye tepki veriyor. *Hepimiz, her şey birbirine bağlıdır.*

Bu benim için, özellikle sosyopolitik anlamda gerçekten derin bir anlayıştı. Eğer, titreşimsel kalıplardan oluşan bedenlerimiz bütün atom-altı dünyanın "bilgisi"ni ya da "alanı"nı yankılıyorsa ve her bireysel titreşimsel kalıp uyuma doğru ilerliyorsa, o zaman, bu uyumla temas kurabilirsek daha huzur dolu olacaktık. Birden, ruhsal farkındalığın bir bütün olarak siyaset ve toplumla nasıl ilgili olduğunu anladım. Kendi elektromanyetik alanlarımızın ne kadar çok farkına varırsak, kendi içimizde ve bu uyum dolu evrendeki dünyanın geri kalanıyla o kadar uyum bütünlüğüne sahip oluruz. Bu farkındalığın ne kadar dışında kalırsak, yaşamlarımız da o kadar rasgele bir karmaşa içinde sürüp gider. Her birimiz farklıyız, çünkü her birimiz kendi deneyimimizde depolanmış bilgilerden oluşan farklı kütüphaneler topluluğuna sahibiz. Ama soluk alma, meditasyon, alıştırma ve imgeleme

* Enstrümantasyon: Bir müzik parçasının çeşitli seslerini çalgılara taksim etme. (Ç.N.)

teknikleriyle kendi kişisel kütüphanelerimizin daha çok farkına varabiliriz. Bu uygulamaların yalnızlığında, yalnızca kendi bilgi birikimimizle daha çok temasta olmalıyız, böyle yaparak, bu deneyimleri başkalarınınkiyle daha kolayca değiş tokuş edip paylaşabilir, onlarla ve deneyimleriyle daha rahatça bağlantı kurabilir ve herbirimizin algıladığı gerçeğin içerdiği farklılıkları anlayabiliriz. Böylece, gerçeği bizden farklı biçimde algılayan kişileri daha iyi anlayıp onlarla aramızda barış sağlayabiliriz. Artık benim için ruhsal teknoloji ve Ruh Fiziği, siyasi ve toplumsal olarak uygulama olanaklarıyla dolu hale gelmişti.

Bilim bugün, DNA molekülünün aslında bir anten olduğunu ve her kodun kendi elektromanyetik dalga boyuna sahip olduğunu söylüyor. DNA kodunun içinde kolektif bilinçaltının ırksal belleklerini taşıdığına ve fiziksel boyutu DNA kodlarıyla yarattığımıza inanılıyor. Eğer böyleyse, o zaman geçmiş-yaşamların hatırlanmasının neden mümkün olduğunu anlayabilirim. Yine, Batı'nın düşünce sistemleri teknoloji bilimi vasıtasıyla insanın kökenini araştırırken, Doğu' nun düşünce sistemlerinin, insan gerçeğinin kaynağını bulmak için nasıl içe yöneldiklerini idrak ediyorum. *Her iki sistem de geçerlidir.*

Bilim bir dizi hipotez kurar, gözlemlerde bulunur, sonra da bunları kanıtlamak ya da çürütmek için deneyler yapar. Sonuç üzerinde yeterince geniş bir fikir birliği oluşursa, bu bilimsel bir gerçek olarak kabul edilir. Doğu zihniyeti ise bilim adamının gözlemlediği, yani, zaten inanmak istediği şeyi yarattığını söyleyecektir. Batılı bilim adamı da düşüncesinin elektromanyetik kalıplarının, gözlemlediği şeyi direkt olarak etkileyen ve değiştiren bir enerji alanı olduğunu teslim etmek zorundadır.

Her gerçek savaşçısı ayrı bir yola sahiptir. Ama yine de, hepimizin bir parçası olduğumuz ve her birimizin katkıda

bulunduğumuz yüce plânın yaratıcısını araştırma dürtüsü tarafından yönlendirilen bilim adamları ve mistikler birbirlerinden ayrılmazlar. Sadelik aşkına, bazılarımız bu yüce plâna Tanrı derler.

Kendimi bu Tanrı-yaratıcı içine dahil etmek için bilincimi değiştirdiğimde dış gerçeğimi de değiştiririm. Ve şunu gördüm ki, ruhsal bilincimde daha uyumlu oldukça, başkalarına karşı daha hoşgörülü, kendimle barış içinde oluyorum ve yaratılıştaki her şeyle doğal bütünleşme ve uyum içinde olma prensiplerini hissetmek için kendime izin verebiliyorum. Eğer ruhsal doğamla uyum içinde değilsem, benim için birçok şey yolunda gitmez, kendimi mutsuz, sinirli ve düş kırıklığına uğramış hissederim.

Kendi içimdeki Tanrı enerjisinin varlığını kabul etmekteki pozitif mantığı anlar anlamaz, bu bana, başkalarına fazlasıyla saçma göründüğü ölçüde kâfirce görünmedi. Aslında, sınırlayıcı eğitimim ve dar düşünce sistemleri, uyumun ve huzurun daha derin ve gerçek olanağını anlamamı engellemişti. Bu artık kendimi daima huzur dolu bir uyum içinde hissettiğim anlamına gelmez. Bundan henüz çok uzağım. Ama ne zaman dengemi yitirsem sessizlik arıyorum. Sessizlik, Tanrısallığımızın gerçeğini içsel olarak algılamak için gereklidir. Eğer içimizdeki sonsuz Tanrı enerjisine girmek amacıyla gerekli zaman ve sessizliği bulmak için kendimize izin verirsek gizemi mistisizmden *ve* teknolojiden de çıkartabiliriz.

Bu bence, bir "kendine tapınma," bencillik, kendi isteklerine düşkünlük, hep kendini düşünme ya da kendini büyütme değildir. Bu bence, hayatta kalabilmenin, varlığını sürdürebilmenin tek yolu olacaktır. Bu tekâmüldür. Bu temel pratik görevselciliktir*. Tekâmül, ilerleme ve daha insancıl

* Görevselcilik: Bir şeyin yapısının yapacağı göreve göre olması gerektiğini ileri süren öğreti (Ç.N.)

bir teknoloji için bu gereklidir. Bu, amacımızı aydınlatmaya ve harekete geçirmeye yardımcı olur. Bu yaşamlarımızı tam anlamıyla zenginleştirir ve çalışmamıza ilham katar. Ne kadar huzur dolu ve mutlu olursak o kadar iyi şeyler üretiriz. Ne denli kızgın, karmaşa içinde ve kendi özümüzden uzaksak, işimiz de o ölçüde bu ruh halini, bu olumsuzluğu yansıtır.

Her şey sonuçta, her birimizin içimizde Tanrı-kıvılcımını taşıdığımız inancına gelip dayanır. Birbirimize karşı gösterdiğimiz insanlık, direkt olarak kendimize karşı gösterdiğimiz insanlığı yansıtır. Ve bu insanlık doğrudan kendini-sevmekle ilgilidir. Eğer Tanrı sevgiyse ve her birimizin içinde yer alıyorsa, o zaman, kendimizi ne kadar Tanrı olarak *ifade etmeye* çalışırsak dünyanın o kadar uyum içinde olacağını bilerek hepimiz daha mutlu ve birbirimizle daha barış içinde oluruz.

Bu Yeni Çağ'ın temel prensibidir. Ve bilim de uyumun evrenin doğal düzeni olduğu konusunda aynı görüştedir.

Kendinizle başlayın; içinizdeki Tanrı'yı tanıyın, sonuçta Tanrı'nın herkesin içinde var olduğunu hoşgörü ve sevgiyle anlayıp onaylayacaksınız. Başka bir deyişle, her birimiz yaşam serüvenini deneyimleyen Tanrı'nın birer parçasıyız.

7

Bir İfade Gökkuşağı

❄

Biz bir ruha sahip değiliz.
Biz fonksiyonları, ihtiyaçları ve hisleri olan bir bedene sahip bir ruhuz.
Deneyimler geçirmek için bu bedeni kullanırız;
bu deneyimleri kazanan ise ruhtur.

Ruhsal araştırmalarım sırasında, içimizdeki belirli enerjilere uyum sağlayarak elde ettiğimiz özgül bir gücün varlığını öğrendim; bu o günden bu yana benim içsel uyum kavramımı değiştirdi ve geliştirdi. Bu konularla yakından ilgili kişiler yüzyıllardan beri tutarlı ve kadim bir inancı taşırlar. Bu inanca göre, fiziksel beden içimizdeki daha süptil bir dizi enerji bedeninin yansımasıdır ve bu süptil enerji bedenleri Tanrı Kaynağı'nın titreşimini yansıtırlar. Eğer ona nasıl girileceğini biliyorsak, *bu* titreşim bizim emrimize amade olan engin bir enerjidir.

Mısırlılar, Çinliler, Yunanlılar, Kuzey Amerika Kızılderilileri, Afrika kabileleri, İnkalar, ilk Hristiyanlar, Hindistan'ın Hinduları, Asya'nın Budistleri ve günümüzün metafizikçileri ve mistikleri dünyanın her yerinde, belli bir dereceye kadar, aynı ortak inancı paylaşırlar: Bedenimiz onu bir araya gelerek yaratan enerjilerin fiziksel tezahüründen başka bir şey değildir. Ancak, bizler salt beden olmaktan çok öteye varlıklarız, bizler çeşitli düzeylerde varoluruz. Ve bu varoluş düzeyleri, bu enerjiler, bu varlıklar, Tanrı'nın ve evrenin doğasını yansıtırlar.

İnsanla Tanrı arasındaki karşılıklı ilişki tüm harikaların,

tüm mucizelerin en derinini oluşturur. Kadim okullar, çalışmalarını insan bedeninin yedi merkezinde bulunan ezoterik enerji sistemlerinde de ortaya çıkan bu karşılıklı ilişki üzerinde yoğunlaştırmışlardır. Bu merkezlere, Hintçe'de "enerji çarkları" anlamına gelen *çakralar* denir.

Nasıl yedi bilinç düzeyi, insanın yedi çağı, gökkuşağı renk tayfında yedi renk ve Batı müzik ıskalasında yedi nota varsa, insan bedeninde de başlıca yedi çakra vardır. Ruhu göremediğimiz, insan enerjisinin aurasını ölçemediğimiz gibi bu merkezleri de ölçemeyiz. Ama onların var olduklarını biliyoruz.

Fiziksel organların kaba anatomiyi temsil etmeleri gibi çakralar da insanın süptil anatomisini temsil ederler. Süptil ve kaba birbirine bağlıdır. Yedi çakrayı karşılayan yedi iç salgı bezi vardır. Bundan dolayı da bedenlerimiz (kendimizi ifade ettiğimiz vasıtalar) süptil ve kaba anatominin dengeliliğini ya da dengesizliğini yansıtırlar. Bu konuyu öğrenirken bana sürekli olarak şu nokta hatırlatılıyordu: Eğer ruhsallığın düzeni bozulursa, ona önem verilmezse ya da kötüye kullanılırsa bu durum kendini fiziksel bedende gösterecektir. Fiziksel (kaba) olan ruhsal (süptil) olanın bir yansımasıdır.

"Rasyonel" kanıtlanabilirliğe, ilerlemenin teknolojik gelişme harikaları tarafından ölçümüne adanmış Batı düşünce sistemleri, çakra enerji çarklarının varlığını onaylayamaz. Aslında, belki de hiçbir zaman onların farkına varamadık. Ama kadim Doğulu üstadlar bu ruhsal teknolojide ustaydılar. Ne mutlu ki, bu bilgi ve anlayış artık Batı'da da tanınıp kabul ediliyor. Şimdi size Hindistan, Uzak Doğu ve Himalayalar'a yaptığım yolculuklar sırasında öğrendiklerimin bir özetini sunmak istiyorum.

***

Üstatlara göre, bu fiziksel boyutta kendine bir "ev" sağla-

yabilmek için ruh, bedeni dünya katının yasalarına uygun olarak yaratır. Böylece, fiziksel beden ruha, zaman ve uzayda belli bir noktaya odaklanma fırsatı verir. Bu fiziksel gerçekliği çakralar yönetirler; çünkü, yedi bilinç merkezi insan kişiliğinin onlar vasıtasıyla kendini ifade ettiği bölgelerdir. Öyleyse çakralar, ruh varlığını (Yüksek Ben) ve kişiliği ve ruhun onun vasıtasıyla kendini ifade etmek için yarattığı bedeni birbirine bağlayan, hem iletişim kurucu hem de idare eden bir bağdır.

Bu insan kişiliği, onun vasıtasıyla birbirimizle iletişim kurduğumuz bir araç olduğundan, varlığın kendisini madde boyutunda insan olarak ifade etmesinin tümüyle nasıl bir şey olduğunu anlayabilmek için çakralar ve onların taşıdıkları ve bağlı oldukları çeşitli enerjileri tanımak şarttır.

Bedenimi, içinde yedi farklı titreşim değerinde yedi notanın ve yedi renk tayfının bulunduğu bir müzik aleti olarak düşünmek bana çok yardımcı olmuştu. Eğer sürekli olarak tek bir nota çalarsam ya da tek bir renge odaklanırsam müzik aletim tekdüze ve sıkıcı hale gelir. Ama tüm notalarla, renklerle ve titreşimlerle çalışmayı öğrenirsek, ortaya ahenk dolu bir çiçek dürbünü (kaleydoskop) gibi çok değişen bir sanat eseri çıkar. Ben müzik aletimle çalışıp kendim için ahenkli bir müzik çalabileceğimi öğrendim.

Yedi enerji çakrasının açılmaya ihtiyacı yoktur. Onlar daima açıktırlar, dönmektedirler ve tam bir uyum içindedirler. Asıl kapalı olan ve onların uyumlu etkisini ve varlığını göremeyen bizim zihnimizdir. Bundan dolayı, çakraları değil, çakraları tanıması amacıyla zihnimizi açmak için çalışırız. Bu yüzden meditasyonun temel basamakları çok önemlidir.

Kişiliğimiz, (zihnimiz izin verdiği ölçüde) bu çakra dili ya da enerjisini -zengin ya da sınırlı, açık ya da kapalı- ne derece tanıdığımızın bir ürünüdür. Varlığımızın ruhsal boyutlarıyla daha çok çalıştıkça, çakraların daha çok bilincine varır,

daha uyum içinde ve kendi merkezinde olan insanlar haline geliriz. Bilinçli zihnimizi çakraların ruhsal enerjilerine akort ettiğimizde, zihnin kendisi kendi yüksek bilincinin farkındalığıyla genişlemeye başlar. Böylece, çakralar vasıtasıyla zihni, bedeni ve ruhu bütünleştirmiş oluruz.

Doğal bilimlerimiz biyolojik ve fizyolojik bilgi kalıplarını insan kişiliğinin kaynağı olarak görürler; ama çakralarımız arasında uyum sağladığımızda, kişiliğimizin, kendisini eşsiz kılan hallerini ortaya çıkarmasına -görünür kılmasına- izin veren ruhumuzun deneyiminin bir anısıyla bütünleşmekteyizdir. O zaman insan kişiliği ruhun bir ifadesi olarak ortaya çıkar: Beden, ruhun onun vasıtasıyla enkarne olduğu ve kendini ifade ettiği bir araç ya da mabettir yalnızca.

Çakralar ruh enerjisiyle yarattıklarından, kendimizi onlara akort ettiğimiz zaman, öğrenmek ve deneyimlemek amacıyla madde katına girdiğimiz her seferinde karakterimizi ve doğamızı şekillendiren, özellikle geliştirilmiş bu merkezlere kendimizi akort etmekteyizdir. Bedenlerimizdeki eşsiz enerjilere daha fazla uyum sağladıkça (kendimizi onlara daha fazla akort ettikçe), onların bağlı oldukları ve hem onların hem de bizim bir parçası olduğumuz o yüksek kaynağa bilincimizi daha çok açabiliriz.

Yüksek kaynaklara daha çok bağlandıkça da, insan olarak daha sonsuz bir varlık haline geliriz. Carl G. Jung, çakraların insanda bilincin girişleri olduklarını, kozmostan ve insanın özünden ve ruhundan gelen enerjilerin içeriye akışını sağlayan alıcı noktalar olduklarını; çakraların, ruhun eseri olmaları nedeniyle, İlâhi Tanrı enerjisiyle daima uyum içinde olduklarını iddia etmiştir.

Kadim üstatlar iyi bir sağlığın bu yedi eterik enerji merkezinin uyum içinde olmasına ve doğru bir biçimde çalışmasına bağlı olduğunu iddia etmişlerdir: Ruhun ve maddenin birleşmesi madde katında bilinç olarak tezahür eder ve bu

yedi çakra bilincimizin fiziksel bedende nasıl deneyimleneceğini belirler. O halde zihni çakraların enerjilerine nasıl açabiliriz?

Çakraları uyum içine sokmanın anlamını anlamak için, önce her birinin temsil ettiği fiziksel bilinç bölgesini anlamak gerekir.

***

Bence, yedi çakra en iyi, her çakrayla bağlantılı duygusal konuları temsil eden anahtar sözcükler kullanılarak tanımlanabilir. O zaman, her çakranın duygusal konularıyla bağlantılı olarak, fiziksel iç salgı bezlerinin işlevi açığa çıkar.

Kök çakra olarak da bilinen birinci çakra belkemiğinin dibinde yer alır ve insanın madde boyutunu anlayışını yöneten çakra olarak tanımlanır. Bu insanın ayaklarını yere bastıran ve yerde tutan çakradır: Bu pratik, aşırı gerçekçi ve tehlike karşısında savaşacağımızı mı yoksa kaçacağımızı mı belirleyen, bu tutumdan ve dengemizden sorumlu olan, "hayatta kalma" çabasıyla ilgili çakradır. Bu yüzden o, böbrek üstü bezi olarak maddileşen çakradır ve bu çakra ayrıca böbreklerin ve belkemiğinin faaliyetini yönetir. Ezoterik olarak bu çakra *kırmızı* renkte algılanır.

Hindu Vedik* kâhinleri, kök çakranın ayrıca insan iradesinin enerjisine kanal oluşturduğunu ve tüm insan sisteminin kendisini bu temel destek üzerinde dengelediğini iddia ederler. O hayatta kalma çabasının, mülkiyetçiliğin ve maddeciliğin bulunduğu güvensizlik yeridir. Tehlike ve tehdit karşısında bu merkez vasıtasıyla korku ya da öfke duyduğumuz için, bu "hayatta kalma çakrası" olarak da bilinir.

Hayatta kalmayla ilgili bu olumsuz haller ilginç bir anormalliğe götürür. Kök çakra insanın ayaklarını yerde tuttu-

*Vedik: Hindu Dini'nin en eski kutsal kitaplarına ait. (Ç.N.).

ğu, toprağa-dayalı olduğu için onun esas doğası güvenlidir. Ama tekâmül sürecinde koşullanmış kişilik, bir tehdit *algıladığında,* böbrek üstü bezleri adrenalin salgılamaya başlayıncaya dek tehlike işaretleri göndermeyi öğrenmiştir.

Kâşiflerin hayvanlarla ilgili şu keşifleri oldukça ilginçtir: Daha önce insandan yoksun olan bir çevrede yaşayan hayvanlar *insanları bir tehlike olarak algılamamaktadırlar.* Bugün dahi, vahşi bölgelerde yaşayan hayvanlar ancak fiili bir av söz konusuysa doğal saldırganlarına karşılık veriyorlar. Geri kalan zamanda, saygılı bir uzaklıkta bir arada varolarak sükûnetle geçiniyorlar.

Acaba, insanlar avcılığa ve et yemeye başladıklarında, güvenlik çakrasına bağlı salgı bezinin çarpık bir biçimde gelişmiş olması akla uygun mudur? İnsanların ilk kez diğer insanlardan ne zaman korktuklarını öğrenmek için acaba ne kadar geriye gitmemiz gerekiyor? Çakralarla çalışarak daha büyük beceriler geliştirilirken, bu da ilginç bir keşif sahası olabilir ve bireysel olarak hissedebileceğimiz bazı temel güvensizlikleri açıklamaya yardım edebilir.

Çakralar üzerinde nasıl çalışılacağını öğrenirken ilk önce bu birinci çakrayla -insanın çakra sisteminin kökü olan kırmızı çakrayla- çalıştım. Ama bu arada, öteki altı çakranın ne olduğunu ve nerede bulunduğunu da öğrenmem gerekiyordu.

İkinci çakra, cinsel çakradır; bu üreme organlarında (kadında yumurtalıklarda, erkekte ise testislerde) yer alan yaratıcılık çakrasıdır. *Portakalrengidir* ve insanın ilişkiler, seks ve üremeyle ilgili yaratıcı tutumlarını yönetir.

Üçüncü çakra, güneş sinirağında (karın boşluğu) bulunur. Bu çakra fizik bedende pankreas salgı bezi olarak tezahür eder ve karaciğerin, midenin, safra kesesinin, dalağın çalışmasını ve sinir sisteminin belirli durumlarını yönetir. Bu çakra duygusal hassasiyetlerin ve kişisel güç konularının kliring odasıdır. Rengi *sarı* olarak görülür.

"Hassas" kişiler sık sık, çocuklarına ve sevdiklerine duygusal bağlılıkları olan insanların üçüncü çakradan "sızdırdıkları" yorumunda ve eleştirisinde bulunurlar. Sarı renk, merkezinden dökülür ve sevdiklerinin yaşamıyla endişeli, mülkiyetçi ve sahiplenici bir biçimde ilgilenen kişinin enerjisini azaltır, hatta tüketir. Bu insanın, örneğin, çocuğuyla ilgilenmemesi, onunla ilgili hiçbir kaygı duymaması gerektiği anlamına gelmez. Ama bu ilgi ve kaygı, kişinin kendi tahakküm edici, sahiplenici endişesinden kurtulmasına değil, çocuğun iyiliğine yönelik olmalıdır.

Bu üçüncü çakra hepimize, herhangi başka bir şeyden daha çok sorun yaratır; çünkü o esasen "duygusal yaşamın yeri"dir. Ülserler, midevi sorunlar ve karaciğer, dalak ve pankreasa ait rahatsızlıklar hep dengesiz duygulardan kaynaklanırlar. Pozitif ve negatif enerji kutbiyetleri güneş sinirağı çakrasında yer alırlar. Bu çakra dengeli olduğunda iki kere kutbi olur; bu da pozitif (erkeğe ait-yang) ve negatifin (dişi-yin) tamamen uyumlu ve düzenli olduğu anlamına gelir. Bir insan güneş sinirağının önünde kollarını kavuşturduğunda, bir savunma vaziyeti alarak bu potansiyel dengenin enerjisini kesmektedir; ya da başka bir deyişle, kollarını kavuşturarak duygularını korumaktadır.

Bir insan duyguya boğulduğunda, elinde olmadan, otomatik bir şekilde ağlamaya başlar. Kişi gözyaşlarının akmasına izin verirse, bu giderek hıçkırarak, içini çekerek ağlamaya dönüşür. Bu içini çekerek ağlama eylemi güneş sinirağının hafif -bazen o kadar da hafif olmayan- mesajını oluşturur. Derin ve ağır bir biçimde içini çekerek ağlama güneş sinirağını okşayarak kucaklar; güneş sinirağı daha önce bir türlü dışa vurmayan, hapsedilmiş bu duygudan kurtularak rahatlar, gevşer. "Bir güzel ağlamak" güneş sinirağındaki üçüncü, sarı çakranın, dengesini yeniden kurmasını ve kendisini duygusal fazla yükten kurtarmasını sağlar.

Eğer iç çekerek, hıçkırarak ağlama bunu sağlamazsa, bazen söz konusu kişi kusabilir. Kusma eylemi diyafram adalelerini harekete geçirir. Diyaframın kendisi aşağıdaki üç çakrayı yukarıdaki üç çakradan ayıran kubbe şeklinde bir adaledir. Kusma aslında duygusal fazla yüke neden olan şeyin fiziksel tezahürünü boşaltıp temizler. İşte, doyasıya ağladıktan ya da içimiz dışımıza çıkarcasına kustuktan sonra kendimizi boşalmış ve yumuşamış, hatta olgunlaşmış hissetmemizin nedeni budur! Bu, bedenin, kaldırabileceğinden daha fazla bir duygusal yük hissetmeye karşı oluşturduğu savunma mekanizmasıdır.

Dördüncü çakraya kalp çakrası denir. O fiziksel bedende timüs salgı bezi olarak tezahür eder. Dördüncü çakra kalbi, kanı ve dolaşım sistemini yönetir. Beyinde yer alan onuncu kafa siniri üzerinde güçlü bir etkisi vardır, ayrıca bağışıklık ve iç salgı bezi sistemlerini yönetir. Durugörü medyumlarının yetenekleri ölçüsünde farklı algılanabilirse de çoğunlukla *yeşil* olarak görülür.

Kalp çakrası üzerinde meditasyon yapmaya başladıktan bir süre sonra anahtar sözcüğün *kabul* olduğunu idrak ettim -başkalarının kabulü ve kendi içindeki sevginin kabulü. Dua ettiğimizde Tanrı'yla konuştuğumuz söylenir. Meditasyon sırasında ise Tanrı bizimle, içimizdeki Tanrı vasıtasıyla, duyguları ifade eden enerji merkezleri yoluyla konuşur. Tüm çakralar üzerinde gerçek meditasyonu başarabilmek insanı tam bir iç huzuruna götürür.

Kalp merkezi için kullanılan Sanskritçe sözcük *anahata*'dır. Bu sözcük, "daima yeni olan, kendi kendini geçindiren" anlamına gelir. Kalp çakrası vasıtasıyla "aşık oluruz". İçgüdüsel olarak başka bir insanın çekiciliğini hissettiğimizde, kalp çakrasından, duygusal bütünleşmenin sarı güneş sinirağı çakrasına, sevgi tarafından yönlendirilen parlak portakalrengi cinsel çakraya, en sonunda da bize dünyada bu insanla

birlikte oturmayı, bir yerde kök salmayı ilham eden sıcak kırmızı enerjiye, kök çakrasına geçeriz.

Doğulu mistikler bizim kişiliklerimizi -ruhun özü olduğuna inandıkları- kalp çakrası vasıtasıyla tanımladığımızı söylerler. Ruh, "ebedi hormon"u imal eder; bu hormon deneyimlendiğinde, sevgi vasıtasıyla kendimizi ebediyen genç hissetmemizi sağlar.

Üstatların dediğine göre, insan sevdiğinde, "ebedi hormon" kalpten enerji olarak fışkırır. Bu enerji hormonu orada güvensizlik, hayatta kalabilme ihtiyaçları ve korku duyduğumuz aşağı çakraların tümünü besler.

Asla "aşka çıkmamamız," daima aşka düşmemiz (fall in love) bana eğlendirici gelir. Bence bu tanım, ruhsal çekimin ilk önce kalp çakrasında deneyimlenmesi, sonra duygu enerji sistemleri (üçüncü çakra) ve cinsellik (ikinci çakra) vasıtasıyla aşağı düşerek en sonunda Dünya'ya demirlemesinin (birinci çakra) sezgisel olarak hissedilmesinden kaynaklanmıştır.

Beşinci çakra boğaz çakrasıdır. Faaliyetinin toplanma noktası tiroid (kalkanbezi)'dir ve akciğerleri, ses kirişlerini, bronşlara ait takımı ve metabolizmayı yönetir. Bu çakra çoğunlukla *mavi* olarak görülür. Bu yalnızca ifade ve iletişim değil, aynı zamanda da yargılama merkezidir.

Özellikle bugünlerde beşinci çakrayla çalışmayı son derece önemli buluyorum, çünkü bireyin kendisini *yargısızca* ifade etmesi özgür bir demokrasiyi dengeleme görevidir. İçimizde, gerçeği gördüğümüz gibi söyleme dürtüsü duyuyoruz. Ama bunu başkalarını incitecek yargılayıcı suçlamalarda bulunmadan yapmaya çalışmalıyız. Başkalarında algıladığımız şeyin kendi yansımamız olduğunu hatırlarsak daha az yargılayıcı oluruz. Böylece, başkalarını rahatça ve insafsız bir biçimde yargıladığımızda, aslında *bizi* en çok rahatsız eden yanlarımız hakkında konuşmaktayızdır. Birini olumsuz bir

biçimde yargıladığımı hissettiğimde, bu duyguyu meditasyon sırasında beşinci, mavi çakrada inceleyince, çoğunlukla, duygularımı ifade eden dinamiklerimle ilgili daha iyi bir anlayışa ve başkalarına ne söyleyip ne söylememem gerektiğiyle ilgili daha iyi bir yargıya ulaşırım.

Altıncı çakra alnın ortasında yer alır. Bu daha çok üçüncü göz olarak bilinir ve hipofiz salgı bezi olarak maddileşir. Rengi çoğunlukla *çivit rengi* -kırmızı ve mavi karışımı derin ve canlı bir renk- olarak görülür. Başlıca, alt beyni, sinir sistemini, kulakları, burnu ve kişilik gözü olan sol gözü yönetir.

İdealizm ve imgeleme merkezi olan altıncı çakra ayrıca içsel vizyonu da yansıtır ve bu içsel vizyonun dışta ifade edilişini yönetir. Mistikler, sınırsız bir düşünce potansiyeline ulaşabilmek için hipofizi "gıdıklamak" gerektiğini söylerler. Onlar, meditasyon sırasında imgeleme yoluyla bunu başarırlar. Tüm dikkatlerini üçüncü göz üzerinde toplayarak, içsel vizyonlarının sınırsız olmasına izin verirler.

Yedinci çakra ya da taç çakrası başın üstünde yer alır. Rengi *menekşe*, bazen de *beyaz* olarak görülür. Beyin epifizi olarak maddileşir ve üst beyni ve sağ gözü yönetir. Taç çakrasının içinde tüm diğer çakraların karşılığı, kopyası mevcuttur. Bu, öteki çakralarla karışıp birleşerek sınırsız bilince ve ilâhi amaca yönelen çakradır. Bu çakra vasıtasıyla insanın en sonunda Tanrı'yla bütünleşme hissine ulaştığını söylerler.

Üstteki üç çakra Altın Üçgen olarak bilinen şeyi oluştururlar. Altın Üçgen kozmik uyumun kusursuzluğunu dengeli bir biçimde yansıtan bir enerji üçgenini temsil eder, ki bu da fiziksel bedenin sinir sistemini etkiler. Burada bir çeşit ezoterik pompalama işi gerçekleşir: Uyum içindeki üç kozmik enerjinin "sütü" bütün çakra sistemi vasıtasıyla kök çakraya doğru "sağılır"; kök çakra da bu uyumu toprağa bağlar ve böylece bir güvenlik hissi sağlar. Böylece, yeni güç kazan-

mış, takviye edilmiş kozmik enerji tüm çakra sistemi vasıtasıyla yukarı doğru çıkarak yine taç çakrasına ulaşır ve devir tamamlanmış olur. Sanki enerjinin fişi prize sokulmuş ve daire birleşmiştir.

Ne yazık ki, çoğumuzda, kozmik enerjinin çakra sisteminden yukarıya dönüşü ya cinsel çakrada ya da güneş sinirağında, güçlü çekim, yoksunluk ya da sevgi/sahip olma, ihtiyaç/güç v.s. duygularımızda engellenir. Böylece enerji ikinci ve üçüncü çakralarda sıkışıp kalır ve güç dairesi tamamlanamaz. Bu çakra enerji merkezleri üzerinde meditasyon yapmak bu tıkanmanın giderilmesine yardımcı olur. Sonuç genellikle şaşırtıcıdır. Bu meditatif teknik biçimini daha sonra çok daha kapsamlı bir biçimde inceleyeceğiz.

Tüm çakralar tanındıklarında ve bilinçli zihinle uyum içine sokulduklarında, kişinin bilinci genişler ve sağlıklı ve mutlu olabilmek için kullanıma hazır enerji kaynaklarının daha çok farkına varır. Çakralardaki dengesizlik (daha kesin bir tanımla, çakraların tanınma ve kabulündeki bir dengesizlik) bilinçteki enerji akışının düzenini bozar, bu akışı engeller ve bedensel sağlığı bozar.

***

Çakralar üzerinde meditasyon yapmak benim için son derece önemliydi, çünkü onların fiziksel bedenimle ilgileri konusunda öğrenebildiğim her şey bu enerji merkezleriyle çalışmama yardımcı olacaktı. Çakraların bedenimi nasıl etkilediklerini öğrenirken, onların duygusal gelişme ve tekâmüle nasıl katkıda bulundukları konusunda da bir şeyler öğrendim.

Çakra enerji merkezlerinin bilgisini çevreleyen felsefe, yıllarla ilgili olarak da büyüme ve gelişme devrelerini içeriyordu. İnsanın fiziksel bedeninin, ruhuyla bağıntılı olarak gelişiminin yedi devreye ayrıldığını öğrendim. Her devre,

onu karşılayan (ona tekâbül eden) çakranın duygusal meselelerine temas eder ve bu sorunlarla başa çıkmak durumundadır.

İnsan hayatının ilk yedi yılı hayatta kalma ve fiziksel dünya-katı yaşamına alışma (kendini buna ayar etme) içgüdüleri çevresinde döner. İnsan bu devrede emeklemeyi, yürümeyi, koşmayı, yemek yemeyi ve kucaklanma, sevilme, okşanma v.b. gibi fiziksel ifadeleri kabul etmeyi öğrenir. Fiziksel beden kendini (bu duygusal deneyimlerin ne kadar etkili olarak meydana geldiklerine bağlı olarak) güvenli bir biçimde dünyaya demirleyinceye dek bu denge duygumuzu geliştiririz; sonra beden öğrenme sürecine hazırlanır -kırmızı, kök çakra bu süreçlerin özümsenmesini sağlar.

İkinci yedi yılda (sekiz-on dört yaş arası), cinsellik gelişir ve bu cinsellik; insanın subjektif zihni, yani yaratıcılık kapasitesini ve öz-kimlikle daha meşgul bir bilinci geliştirebilmesi için çeşitli krizler, dönüm noktaları yaratır. Seks ve kimliği portakalrengi, tenasül uzuvlarına ait çakra yönetir.

Üçüncü yedi yıl (büyüme çağından yirmi bir yaşına dek olan dönem), başka insanlarla ilgili olarak heyecana kapılma ve hassasiyet, kişisel gücün değerinin anlaşılması ve özgür iradenin uygulanması konularıyla meşgul olur, bu sorunlarla başa çıkmakla geçer. Büyüme çağının tüm sorunları sarı, güneş sinirağı çakrası vasıtasıyla hissedilir.

Dördüncü yedi yıl (yirmi iki-yirmi sekiz yaşları arası), insanın sevgiyle -öz-sevgi ve başkalarına duyulan olgun sevgi- ilişkisini ve yaşam tarzıyla ilgili değerlendirme ve kararlar verme yeteneklerini geliştirir. Bu yıllar esnasında kişi, hayatta ne kadar uyumlu olmayı arzuladığına yeşil, kalp çakrası vasıtasıyla karar verir.

Beşinci yedi yıl (yirmi dokuz-otuz beş yaşları arası), insanın kendini akıllıca ifade edip etmediğini sorguladığı ve/veya bu ifade edişi onayladığı; ayrıca, başkalarını yargılamasının

sonuçlarıyla ağır bir şekilde karşılaştığı yıllardır. Bu, kendimizi ifade ediş biçimimizin başkalarıyla nasıl geçindiğimizin göstergesi olduğunu derin bir biçimde fark ettiğimiz dönemdir.

Altıncı yedi yıllık dönemde (otuz altı-kırk iki yaşları arası) yaratmış olduğumuz yaşam tarzıyla ilgili olarak ruhsal doğamızı ciddi bir biçimde sorgulamaya başlarız. Kazanmış olduğumuz tüm bilgi bir çeşit bilgeliğe dönüşmeye başlar ve bu yıllar esnasında ruhsal doğamızı geliştirmeye karar veririz ya da bu tekâmülden kaçınmanın sonuçlarını onaylarız.

Yedinci yedi yıl (kırk üç-kırk dokuz ya da ellili yaşlar arası) etkin bir biçimde kendimizi Tanrı anlayışıyla bütünleştirmeye girişiriz -bu içsel ve dışsal yaşamları bir araya getirerek Kaynak'la uyumlu bir bütüne dönüştürmektir. Yaşamımızın geri kalan yıllarında bu devam eder.

Bu çizgi boyunca ve/veya tekâmülün farklı hallerine göre farklı noktalarda duygusal olarak sıkışıp kalabilir, tıkanabilir ya da zarar görebiliriz. Örneğin hepimiz anormal çocukluk belirtisi gösteren yetişkin erkekleri ve çocuk-kadınları duymuşuzdur. O zaman görevimiz kendimizi bu bilinç tıkanmalarından kurtarmaktır; bu da otomatikman fiziksel deneyimimizdeki tıkanmaları giderecektir. Evet, beden ruhun düzensizliklerini yansıtır.

Beden Dili

İçsel tıkanmanın (eğer varsa tabii) fiziksel ifadesi olan beden dili kendi içinde başlı başına bir çalışma konusudur.

California, Calabasas'daki Aşram'ın kurucusu ve yöneticisi Dr. Anne Marie Bennstrom yıllardan beri "beden tipleri"ni incelemekte. Kendisi uzman bir fiziksel kültürcü olduğun-

dan, karşılaştığı ve en sonunda tanıdığı kişilerin bedenlerinin diliyle bilinçlerindeki tıkanma arasındaki karşılıklı ilişkiyi belgelemeye başladı. Dr. Bennstrom, tüm deneyimi boyunca, barındırdığı bilincin içsel tutum ve eğilimlerini fiziksel anlamda ifade etmeyen bir bedenle asla karşılaşmadığını söylüyor.

Örneğin, kısa boylu, bodur bir adam hakim bir biçimde hayatı idame ettirmenin, ayakta kalabilmenin peşindedir ve bireysel kimliği yuva, aile ocağı ve maddi güvenlikle yakından ilgilidir. Saldırgan davranma eğilimindedir. Uzun boylu bir adamın kendini-ifadesi ise geleceğe bağlı bir genel bakış şeklinde ortaya çıkar."Kısa boylular hareketi başlatanlardır" der Bennstrom, "Uzun boylu adamlar ise gelip fikri gerçekleştirmek için idareyi ele alırlar."

Ayaklarını dışa doğru basan kişilerin enerjisi dışa yöneliktir. Dış dürtülerle yönlendirilirler, daima hareket halinde, seyahate hazırdırlar ve çoğunlukla durup da geride ne bıraktıklarını düşünmezler. Dışa doğru basan kişiler tedbiri rüzgâra savurur ve onları yerine getirecek enerjiyi nasıl koruyacaklarını düşünmeden birçok vaatte bulunurlar.

Öte yandan, ayakları içe dönük, içe doğru basan kişiler enerjilerini kısıtlama, kendilerine saklama eğilimindedirler ve bu yüzden bazen en hayırlarına olacak işte bile kendi kendilerine çelme takarlar. Böyle kişiler ayrıca inatçı, esneklikten yoksun ve kendini savunma konumunda olma eğilimindedirler.

Anne Marie, bedenin eğilimini değiştirmenin duygusal eğilimi de değiştirmeye yardım edebileceğine inanıyor ve bu karşılıklı ilişkileri bu amaçla belirlediğini söylüyor. "İnsanlarla çalışırken, eğer içe doğru basan birinin bilinçli olarak dışa doğru basmasını sağlayabilirsem, bu eylem içsel bilinci etkileyerek kişinin daha dışa yönelik, daha dost tavırlı olmasını mümkün kılabilir," diyor.

O halde, beden tipinin alışkanlıklarını değiştirmenin amacı, kişiye, "orta yol"u bulması, hayatta daha dengeli olması ve daha kendi merkezine gelmesi için yardımcı olmaktır. Eğer insan bu tıkanmanın nerede bulunduğunu saptayabilirse, kişiye kendi zayıflığı için nereye bakması gerektiği konusunda tavsiyede bulunmak daha kolaylaşır.

Kendimizdeki erkeksi ve dişi (ya da yang ve yin) arasında daha fazla dengeye sahip olursak, bedenlerimizin akış çizgisi daha biçimli olur, çünkü bedenimiz bilincimizi yansıtır. Bedenimizin herhangi bir yerindeki şişmanlık, ifade edilmemiş bir duyguyu gösterir. Hem erkek hem dişi yanımız daha dengeye gelirse, daha az şişman oluruz. "Hem erkek hem dişi" tanımını biseksüellik anlamında kullanmıyorum; varlığımızın hem erkek hem de dişi yanlarının eşit olarak dengelendiğini hissetmek anlamında kullanıyorum.

İnsanın fizikselliğiyle bilinci arasında çok açık bir bağ var. Bilinç, insanın ezoterik ve ruhsal doğasını tanımayı içerecek şekilde genişlediğinde, fiziksel beden bu tanımayı yansıtır. Fiziksellik bilinci takip ettiğinden, arazı tedavi etmek yerine bedensel sorunlarımızın kaynağına inmemiz çok daha iyi olur. Hatta bazen arazın tedavi edilmesi dikkatimizi sorunun kaynağına yöneltmemizi engelleyebilir.

Geleneksel tıp yöntemlerinin hakimiyetine rağmen, insanlar bedensel acılarının çözümünü gösterecek bir rehber olarak bilincin kökenini araştırmaya artık daha çok yöneliyorlar. Ve bilincin kökeni direkt olarak yedi çakra vasıtasıyla konuşur.

Benim için bu holistik yaklaşımla ilgili en çekici şey şudur: Bu yaklaşım, insanın enerjilerinin dengelenmesi gerektiğini söylerken, önce bizlerin salt fiziksel varlıklardan öteye bir şey olduğumuz gerçeğini kabullenmekte ve bundan dolayı da insana hak ettiği onay ve onuru sunmaktadır.

8
Çakralar Üzerinde Meditasyon

❄

Hayatın amacı sevgiyi öğrenmektir
-tekâmül ettikçe sevmeyi ve sevilmeyi öğreniriz.

Çakralar üzerinde meditasyon çok-düzeyli bir alıştırma ve harikulade bir deneyimdir. Bu meditasyon da diğer türlerinde olduğu gibi ilk adım olarak içsel konsantrasyonu, ardından imgelemeyi ve son olarak da sesin kullanımını içerir.

Bu çok karmaşık bir meditasyon olduğu için düşünebildiğim en basit yaklaşım bu meditasyon biçiminde ne yaptığımı betimlemek olacak.

Yataktan kalkıp güne başlamadan *önce* uyum içine girmeyi tercih ettiğim için çoğunlukla çakra çalışmamı uyanır uyanmaz yaparım. İçten gelen direktifleri ve fısıldanan rehberliği duymamı sağlayan iletkenlikteki bu alfa bilinç halinde yatıp kök çakrasıyla çalışmaya başlarım. Onu gözümde kırmızı olarak canlandırır ve orada olduğunu "bildiğim" çarkı döndürürüm. (Dönüş yönü önemli değildir. Bazıları bu çakranın bir nabız şeklinde attığını görmeyi tercih ederler.) Bazen enerji merkezinin kırmızısını "görürüm". Bazen görmem. Öyle ya da böyle, onun var olduğunu kabul eder ve kırmızı çakrayı döndürürüm; bazen bu dönüş öylesine hızlanır ki belkemiğimin dibindeki merkezde koyu kırmızı bir sıcaklık hissetmeye başlarım.

Kök çakra dünyaya ayağını sağlam basmak, kök salmakla ilgili meselelerle ve fiziksel boyutun anlayışıyla ilgili oldu-

ğundan, bilinçli zihnimi sonra, hayatımdaki duygusal meselelerle bütünleşmeye yöneltirim ve bunu karşılayan duygularla dönen kırmızıyı birbirine karıştırır harmanlarım. Kök çakra "savaş ya da kaç" şeklindeki böbrek üstü bezi tepkilerini yönettiğinden, bu dönüşü, korktuğum şey her neyse onun üzerinde sakinleştirici bir etki olarak kullanırım.

Kök çakrasında tıkanma, kişinin kendinden utanmaya, değersizlik duygusuna koşullandığını ve kendi işlevleriyle ilgili anlayıştan yoksun olduğunu gösterir. Bu duyguların temizlenmesi ve dengelenmesi gerekir. Bu dengeye ulaşınca, Dünya'ya, ben ona nasıl davranıyorsam onun da bana öyle davranacağına olan güvenimi bildiririm. Bu kendini güvende hissetme, "topraklama" sürecidir.

Bazı günler ise Toprak Ana'yı ve onun üzerinde yaşama amacımı hiç düşünmem. Bazı günler yalnızca kırmızı "görürüm"; o zaman kök çakranın kırmızısı üzerinde meditasyon yaparak bu kızgınlığımı yok etmem gerekir. Onunla uyum sağladığımda kızgınlığım dağılır. Eğer böbreklerimle ilgili bir sorunum varsa daha uzun süre meditasyon yapar ve çakrayı daha hızlı döndürürüm; çünkü kök çakra böbrekleri yönetir. Eğer kendimi tembel ve enerjisiz hissedersem, böbrek üstü bezlerini gözümde canlandırır ve kırmızı enerjiyi onlara döndürürüm; çünkü kök çakranın böbrek üstü bezleri olarak maddileştiğini bilirim. Böbrek üstü bezlerinin tam nerede bulunduklarını bilmek gerekmez. Bir düzeyde bildiğinizi bilmeniz gerekir.

Ben son derece inatçı bir insanım; bu yüzden kök çakramı (insan iradesinin enerjilerine kanal oluşturan çakra) İlâhi titreşimin daha yüksek, daha ezoterik çakralarıyla dengelediğimde çevreyle çok daha uyumlu bir insan oluyorum. Başka bir deyişle, kök çakrasının kırmızısıyla taç çakrasının menekşe rengini birbirine karıştırdığımda kendimi daha iyi hissediyorum. Bunu yapmayı unuttuğumda ya da yapacak za-

man bulamadığımda dengemin bozulduğunu hissediyorum; samimi konuşmak gerekirse çevremdekiler de hissediyorlar.

Kök çakrasından sonra portakalrengi olan ve üreme organları bölgesinde yer alan ikinci çakraya geçerim. Bu çakra yaratıcılık ve cinsellikle ilgili bedensel ve duygusal konuları yönetir. İkinci çakra fiziksel kökenimizin merkezidir. Yaratıcı enerjimiz ve günaha ve suça eğilimlerimiz buradan kaynaklanır. Bu çakra üzerinde meditasyon yaparken, parlak portakalrengi bir ışığın bu olumsuz eğilimleri sürükleyip götürdüğünü imgelemeniz yardımcı olur. Bilinçaltıyla algılanan bir düzeyde kök çakrasının kırmızısının hâlâ döndüğünün farkındayımdır, ama şu anda tüm dikkatim portakal rengi üzerindedir.

Bu çakra üzerinde meditasyon, binlerce yıl önce insan bedenini şehvani ruhsallığın deneyimlendiği bir mabet olarak kabul eden Hindu geleneklerinden kaynaklanır. Bu geleneğe göre, eşler ilişkilerinin ölümle sona ermeyeceğine, birbirlerine sonsuzluk boyunca İlâhi bir paylaşma içinde bağlandıklarını, yeniden bedenlenmeye karar verdiklerinde bu paylaşmayı yeniden bedensel olarak yaşayacaklarına inanırlar. Bundan dolayı, bu insanlar cinsel faaliyetlerini günümüzdeki -kızgınlık, incinme ve kırgınlıkla sonuçlanan- salt cinsel haz ve şehveti yaşama anlayışıyla sürdürmezlerdi.

Sanskritçe metinlerin anlattığı gibi, kadim Hindistan'da, tantrik devrelerde, seksin varlığı insanları birleştirmez, yokluğu da ayırmazdı. Bu iki hayat tam anlamıyla karışıp birleşme ve yaratıcılık duygusuyla, daha yüce bir duyguyla birbirine bağlanmıştı. Onlar, erkekliğin ve dişiliğin, varlıklar arasındaki enerji alışverişinin tamamlayıcı deneyimleri olduğuna ve ikinci çakranın sadece cinsellik merkezi değil, daha çok "yaratıcı yaşamın ve kökenin" yeri olduğuna inanıyorlardı.

İkinci çakra üzerinde meditasyon, insanın yaratamama

ve verimsiz, kısır olma korkusuyla bir yüzleşme yoludur. Başarıyla uygulandığında, insan, bedenin, temelde Yüksek Ben' in fiziksel bir varoluşu deneyimlemek ve bu hayat dilimindeki amacını yerine getirebilmek için şekillendirdiği evrensel parçacıklar toplamı olduğu temel anlayışını hissedebilir. Bu misyon tamamlandığında, parçacıklar ayrılıp dağılarak (yaşamın deneyimlendiği) Dünya'nın bir parçası haline gelirler, ki dünya da zamanla bu parçacıkları yeniden evrene saçar. İkinci çakra üzerinde meditasyon sonucunda, Yüksek Ben'in asla ayrılıp dağılmadığı, onun gerçekten, parçacıkların *ve* yaşam senfonisinin bestecisi olduğu açıkça görülür. Besteci ve beste bir süre için bir olurlar, ama yine de ikisini birbirinden ayırt etmek mümkündür.

İkinci çakranın dönüşünü imgelerken özlü, sulu bir portakal görüntüsü kullanmaktan hoşlanırım. Bu portakalrengi her türlü çatışma, karışıklık ya da endişe duygularını eşitleyip temizlerken portakalın sularının üreme sistemine saçıldığını hissetmek hoşuma gider. İkinci çakra insanın yakın ve yaratıcı ilişkilerdeki tutumumunu yönettiğinden, sulu portakal meditasyonu çok doyum vericidir.

Burada şunu ifade etmem yerinde olur: Her ne ad verirsek verelim, hepimiz imgeleme ve meditasyon yapmışızdır. Örneğin cinsel fantezilerimiz olmuşsa, bunları gözümüzde canlandırmışızdır. Eğer bu fanteziyi bedeni etkileyecek kadar (orgazm) imgelemişsek, o zaman zihnin bedeni etkileme gücünü görmüşüzdür. Aynı imgeleme süreci bedene şifa vermekte de kullanılabilir.

Çakra merkezleri doğal olarak kendi renklerinde dönseler de, böyle olduklarını imgelemek doğal dönüşlerini artırmaya yardımcı olur. Ayrıca, döndürdüğümüz renkleri, bu renklerin neye benzediği "duygusu"nu hatırlamak anlamında "görmemiz" şart değildir. Her durumda, rengin titreşimini hatırlarsınız. Bu yüzden, örneğin, kırmızıyı imgelemekte zorlanıyor-

sam, parlak kırmızı bir elma ya da koyu kırmızı bir yakut ya da en çok hangi kırmızı tonundan hoşlanıyorsam onu hatırlayarak bu imgelemeyi güçlendiririm. Hatırlamayı seçtiğim şeyin görüntüsü, üzerinde meditasyon yapmayı istediğim rengin gerçekliğini hissettirmeye yeter. Gereken tek şey uygulama yapmaktır. Bu uygulamayla renk imgelemesi kolaylaşır.

Özellikle duygusal bir üzüntü ve sıkıntı yaşıyorsanız, üçüncü ya da güneş sinirağı çakrasını dengelemek önemlidir. Bu, kişisel güç, duyarlık ve egoya yönelik tutumlarımızı yöneten çakradır. Tekâmülümüzün ve üçüncü çakrayı dengelemenin önündeki en büyük engel *ego*'dur. Ego, bir şeyi ya da bir parçamızı, veya birini kaybetme korkusuna bağlıdır. Kişinin hayatındaki insanları yönlendirme, onları ezme ya da kontrol etme ihtiyacı bu korkudan kaynaklanır. Kendimizi üçüncü çakraya akort ettiğimizde, kendimizi daha çok sever, kendimize daha çok güven duyar, bundan dolayı da negatif egonun kısıtlayıcı zincirlerini daha rahatça kırabiliriz.

Duygusal üzüntü ve sıkıntı yaratan ilişkiler daima, duyarlıklarımızla bağıntılı kişisel güç ve egoyla ilgilidir. Güneş sinirağı çakrasının sarısı üzerinde imgeleme ve meditasyon yapıp bu rengin orta bölgeme nüfuz edip yayılmasını sağladığımda gevşemeye ve her şeyi oluruna bırakmaya başladığımı gördüm. Güneşli bir sarı sakinleştirici etki yapar ve hissettiğim sıkıntı ve üzüntünün titreşimi yatışarak kaybolur. Bu bölgedeki aşırı kilolar da kaybolmaya başlarlar; çünkü şişmanlık içeride tutulan ve bilinçdışı engellenen öfkedir.

Doğa her birimizi şifa verici aletlerle donatmıştır, yeter ki onların holistik gücünün işe yaradığına güvenelim. Yine, bu güç ona duyduğumuz inanca dayanır. Renkler güçlü aletlerdir ve onları kullanmak istediğimiz çapta uygulanabilirler.

Karaciğer, dalak, mide ve safra kesesinin faaliyetlerini yöneten pankreası sarı ışıkta yıkamak, sinir sisteminin sa-

kinleşmesine ve gevşemesine katkıda bulunur. Kişisel gücümüzü kötüye kullanmamız ya da kullanmamamız direkt olarak üçüncü çakranın dengesiyle ilişkilidir. Bir insana yöneltebileceğimiz en derin hakaretlerden biri onu korkak anlamına gelen "sarı" diye çağırmaktır; bu aslında bu insanın güvensizlik yüzünden kendi gücünü kabullenip harekete geçirmekten yoksun olduğu anlamına gelir. Bilinçli zihin üçüncü çakranın dengeli ve sağlıklı bir biçimde döndüğünü, yalnızca bedensel yaşamınızda değil, duygusal yaşamınızda da oynadığı rol ölçüsünde yeniden güçlendirildiğini kabul ettiğinde, onu böyle gördüğünde sonuç şaşırtıcı olur.

Sarı güneş gibi bir renktir. Güneş sıcaklık ve güç kaynağıdır. Kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Ruhumuzun yükünü hafifletir, onu neşelendirir. Onun sıcak sarı ışığından uzun süre ayrı kalamayız. İmgeleme gücüyle sıcak bir içsel güneş hissi yaratmak mümkündür; böylece hissettiğimiz hassasiyetleri kendi gücümüzün -ki bu güneş sinirağı çakrasının yönetme alanına giren bir güçtür- kabulü vasıtasıyla yatıştırıp her şeye karşı güvenimizi tazeleyebiliriz. Bu olduğunda, mide, karaciğer, safrakesesi ve dalak gevşer ve daha düzgün ve eşit bir frekansta titreşirler ve bencilliğimizden kaynaklanan sorunlar azalır.

Biraz portakalrengi katarsak, ikinci çakranın yaratıcı ve cinsel enerjilerini üçüncü çakranın hassasiyetleri ve kişisel gücüyle karıştırıp birleştirmiş oluruz. Eğer oluşan bu dengeyi kırmızıyla karıştırırsak, Dünya'yla bedensel ilişkimizde kazandığımız duygusal dengeyle ilgili anlayışımızı sağlamlaştırıyoruz demektir, ki bu da korkudan ve birinci çakranın öteki savaş-ya da-kaç çekişmelerinden kurtulmamıza katkıda bulunur.

Böylece, yedi çakra vasıtasıyla ifade ettiğimiz duygusal ve bedensel meselelerin tümünü, bedenimizi bir müzik aleti olarak kullanıp gökkuşağının renk titreşimlerini bilinçli bir şe-

kilde çalarak değiştirebilir, dengeleyebilir ve uyum içine sokabiliriz. Renkler hayatımızın her anında hizmetimizdedirler ve onları bilinçli olarak tanısak da tanımasak da aslında uyum içinde iş görmekte ve dönmektedirler.

Bir kez daha yinelemek istiyorum: Bizler, bilinçli olarak farkında olduğumuz şeylerin toplamıyız. Çakra sistemimizin değerinin daha çok farkına varmak, kendi içsel gücümüzün daha çok farkına varmak demektir. İçsel gücün farkında olmak ise dışsal güç için sahip olduğumuz potansiyeli anlamaktır. İçeride saklı olan gücü tanıyarak dışarıda istediğimiz her şeyi yaratabiliriz. O zaman hayat oyunu bu gücü dışsal olarak *nasıl* yarattığımıza ve bu gücü elde ettiğimizde onunla ne yaptığımıza dönüşür: Bu da bizi güneş sinirağı üzerindeki dört çakranın bir sınavıyla karşı karşıya bırakır.

Dördüncü çakra kalbi yönettiğinden, meditasyon sırasında onun yeşil rengini imgelediğinizde, aslında, bağışıklık ve iç salgı sistemlerini de ahenkli kılan sevgi hislerini daha etkili bir biçimde yönetmesi için onu harekete geçiriyor oluruz. Sevgi akışı tarafından üretilen ışıma tüm bedeni iyileştirebilir.

Kalp çakrası üzerinde meditasyon kendimizi sevmeyi öğrenme sürecine yardımcı olur; böylece başkalarını sevmemiz mümkün olur. Ondan çıkan öz-güven ailemiz, arkadaşlarımız ve iş arkadaşlarımız tarafından hissedilecek süptil bir titreşim taşır. Başkalarından, kendimizde gördüğümüz ve yarattığımız şeyleri alır, kabul ederiz. İçsel bir güvenlik duygusu başkalarında da bu güveni yaratacaktır. Tüm bunlar kalpte merkezlenirler.

Bazen meditasyona kalp çakrasıyla başlarım, çünkü hayatımızda her şey esas olarak kalpten akar. Yeşili parlak bir zümrüt olarak imgelerim ve Dünya'nın yeşil gezegen olarak adlandırıldığını hatırlarım. Yeşilin titreşimi yatıştırıcı, yumuşatıcı ve canlılık vericidir. Dünyada en çok yeşil renk var-

dır; çünkü gezegen hayatla, canlılıkla titreşmektedir.

Çakra meditasyonu yaparken bazen kalp çakrasının yeşilini güneş sinirağının sarısına karıştırır, sonra bu karışımı portakalrengi ve kırmızı çakralara taşırım. Bu tür bir renk tedavisiyle birçok şekilde oynanabilir, öyle ki bu, kendi bilinç sahnemde yaşanan bir serüven haline gelir. Çok geçmeden renk titreşim frekansındaki farkları hissetmeye başlar ve ona göre iş görürüm.

Örneğin, gün boyunca giymeyi seçtiğim renklerin bilincim üzerinde kesin bir etkisi vardır. Parlak yeşil giymek, ona bağlı frekans nedeniyle kesin, belirleyici bir bildirimdir. İnsanlar kendilerinin ilgi ve sevgiden yoksun bırakıldıklarını hissettikleri için yeşilin temsil ettiği tazelik, canlılık, gençlik ve hoş çekicilikten kıskançlıkla söz ederler.

Öfke ya da korkudan kıpkırmızı olduğumuzda, savaş-ya da-kaç birinci-çakra sendromunun ârazını hissetmekteyizdir. Başka bir renkle karışmamışsa, kızgınken kırmızı giymek sadece bu duyguyu güçlendirir. Bu durumda yeşil giymek, kalbin titreşimiyle bu şiddetli öfkeyi yatıştırmaya, etkisiz hale getirmeye yardımcı olur.

Boğaz çakrası olarak bilinen beşinci çakrayı hepimizin tanıyıp üzerinde meditasyon yapmamız çok iyi sonuçlar doğurur. Bu onun vasıtasıyla iletişim kurduğumuz ve kendimizi ifade ettiğimiz bir merkez olmasının yanı sıra, başkalarıyla ilgili yargılarımızı da kesin ve açık olarak belirttiğimiz merkezdir. Bu merkez ayrıca, havayı ifadeye çeviren organları da yönetir: Akciğerler, ses kirişleri ve bronşlar.

Bu yargı ve ifade çakrası olduğundan, onun üzerinde meditasyon yapmamız, herhangi bir kişiye karşı beslediğimiz her türlü hastalıklı duygudan kurtulmamıza yardımcı olur.

Çoğunlukla kendime, neden kızgınlık ve kırgınlık duyduğumu sorarak başlarım. Beklentilerim boşuna çıktığı için mi? Reddedilmekten kaynaklanan acı yüzünden mi? Bir bi-

çimde aldatılmış olduğumu hissettiğim için mi? Hangisi? Zihinlerimizdeki öfke birikimi yüzünden insanlara birçok şekilde yabancılık duyar, onlardan soğuduğumuzu hissederiz. Böylece, bu insanlara öfke bağlarıyla bağlanırız; bu da bu hastalıklı duyguyu daimi hale getirir.

Bu duygulardan kurtulmak basit bir işmiş gibi görünür ve gerçekten de basittir -ama bunu yapması kolay değildir. Nefret ya da öfkeye, bir demire bağlanır gibi bağlanır, tutunuruz. Duygular gerçekten bize demirlerler. Öfke bize dramatik bir rol verir; bizi fayrap ettirir, enerji yaratır, bir ilişkiyi belirler. Hatta öfke bizi, eğer ondan kurtulursak ondan boşalan yeri neyin dolduracağıyla ilgili bilinç dışı korkuya demirler. Ama, öfkeden kurtulabilirsek onun yerini iç rahatlaması ve sevgi doldurur; giderek huzur ve sevgiyle dolup taşarız. Sevginin her şeyi bir arada tutan zamk olduğunu anladığımızda, onun yalnızca insanlar arasında değil, ruhlar arasındaki iletişim kanalı olduğunu da idrak ederiz. Daha önce başkaları tarafından reddedilen aynı yargılarımız bu kez anlaşılacak ve iyi karşılanacaktır; çünkü bu yargıların ardındaki yeni enerji bu kez pozitiftir. Aslında bu kez sevgiye demirlediğimiz için ne zaman konuşacağımızı, ne zaman konuşmayacağımızı ve nasıl daha etkili konuşacağımızı daha iyi biliriz.

Anlaşılmadığımı hissettiğim her seferinde, açık ve anlaşılır olmamı önleyen tıkanmaları giderebilmek için boğaz çakrası üzerinde maviyle meditasyon yaparım. Eğer bu dinsel bir anlaşmazlık ise maviyle portakalrengini karıştırırım. Yok eğer kendi kişisel gücümle ilgili duygusal bir sorunsa, maviyle sarıyı karıştırırım. Eğer bir insana katı bir gerçeği özellikle sevecen bir biçimde söylemek istiyorsam, kalp yeşilini maviyle karıştırırım.

Boğaz çakrasındaki tıkanıklık kendi doğrunuzu söyleme korkusundan da kaynaklanabilir. Sürekli başkalarını hoşnut

etmek için insanın kendini doğru bir biçimde ifade etmekten kaçınması, kendini feda etmesi, derin bir iletişim bunalımına yol açabilir.

Birilerine, kendileriyle ilgili sert sözler söyleyeceğim her seferinde, konuşmadan önce güzel bir kalp yeşiliyle karışmış maviyi imgelemeye çalışırım. Bu şekilde, onları kendi kabalığımdan korurken, bu kabalığın karmik kaçınılmazlık nedeniyle bana dönmesinden de korunmuş olurum.

Tabii, çoğunlukla kendi yargım ve bu yargıyı ifade etme ihtiyacı içinde kaybolduğumdan söz konusu imgelemeyi yapmayı unuturum. Bunun çoğu, çakraların temsil ettikleri renkler üzerinde -keşfetmek istediğimiz duygulara giden yol olarak- meditasyon yapma disipliniyle hafifletilip yatıştırılabilir. Çok geçmeden farkındalığınız o kadar genişler ki, bu farkındalığı hayatınıza uyguladığınızda, hayatınızın çok düzeldiğini, birçok şeyin yoluna girdiğini görürsünüz. Siz bilinçli olarak uyum kurmayı kabullendiğiniz için hayatınız da yoluna girmiştir.

Benim için, hepsinin içinde en büyük mucize, biz onun farkında olsak da olmasak da bu uyumun daima var olmasıdır; ama ancak bu doğal uyumu bilinçli olarak tanır, kabullenirsek onun gücünden yararlanabiliriz. Bizler neyin bilincindeysek, o'yuz...

Altıncı çakra, üçüncü göz ya da yüz çakrasıdır. Bu çakra alnın ortasının ardında yer alır. Bu kendimizi dünyaya sunma, gösterme biçimimizi yöneten çakradır. Eğer yüzümüz endişe ve üzüntüyle gerilmişse, onu çivit rengi üzerinde meditasyon yaparak gevşetebiliriz. Çivit rengi içsel vizyonumuzu, idealizmimizi ve hayal gücümüzü yankılamamıza izin verir. Üçüncü göz çakrası hipofiz salgı bezi olarak maddileştiğinden, alt beynimizin büyük bir kısmını ve sinir sistemimizi yönetir. Bu çakra ayrıca zihnimize giren ve çıkan tüm düşünce ve vizyonları kontrol eder. O farkındalık gözü merkezidir.

İçimizden gelen enerji istediğimiz her şekilde kullanılabilir. Hangi düşünceleri *seçersek,* bu enerji de onları dış dünyada tezahür ettirir. Üçüncü gözümüz vasıtasıyla, içimizdeki Tanrı vergisi enerjiyi düzenleyip işe koşabiliriz.

Ben üçüncü gözün (altıncı çakra) meditasyonunu, kendim için bir dış vizyon (görü, önsezi, hayal) tezahür ettirmek istediğimde kullanırım. Hayatlarımızı renk ve duyguyla süsleme potansiyelimiz sınırsızdır ve titreşimsel enerjinin ruhsal metafiziksel unsurlarıyla ne kadar çalışırsam o kadar başarılı olurum ve her şey bana çok daha eğlendirici gelir.

Yedinci çakra, tüm çakralar içinde en yüksek titreşim frekansına sahiptir. Menekşe rengi tüm renklerden daha hızlı titreşir, çünkü taç çakrası son ve mutlak İlâhi bütünleşme merkezidir. Ne kadar yükseğe çıkarsak, nereden geldiğimizi o kadar berrak ve kesin bir şekilde görebiliriz. Bu hem fiziksel hem de ruhsal anlamda doğrudur.

Taç çakrasından bakınca, öfke anlayışa, nefret sevgiye, mülkiyetçilik de özgürlüğe teslim olur.

Bu üstünlük sağlayan noktadan bakıldığında, korku, kasvet, nefret ve benzeri karanlık duyguların enerjimizi nasıl tüketip, en sonunda hastalıklara yol açtıklarını görmek daha kolaydır.

Daha önce gözümüze dev gibi görünen sorunlar şimdi budalaca, hatta gülünç görünür; hayır, sorunlar küçülmemişlerdir ama biz onlardan çok daha fazla büyümüşüzdür. Bu büyüklüğü idrak etmişizdir.

Varoluşumuzu bu yeni ışık altında görmek, olanakları sınırsız kılar. Ve bu, onu henüz göremeyenlere karşı bir şefkat duygusu geliştirir. Onlarda kendinizin eski halini görür ve işlerinin ne kadar zor olduğunu düşünürsünüz. İnsanların eylem ve davranışlarını daima belirleyen şey, kendilerini dünyada nasıl gördükleridir.

Denir ki, "İnsan menekşe renkli alevi deneyimlerse, içindeki Tanrı gücünü mutlak bir uyumla yankılamaktadır. Ne zaman "düşük" çakralardan birini ve onu karşılayan duyguları ruhsallaştırma ihtiyacı duyarsak, meditasyon ve imgeleme yaparken, menekşe rengiyle bütünleşmemiz, aynı zamanda da kendimizi onun temsil ettiği İlâhi frekansın farkındalığına açmamız gerekir. Yalnızca bu çakralarla bağlantılı renklere odaklanmak değil, ama bu renkleri, onlara bağlı olan ve iyi yönde değiştirmeye çalıştığınız duygularla da bütünleştirmek önemlidir. En sonunda rengin dili onları iyileştirebilir. Böylece, iyileştirme (şifa), temelde, bilinçli zihinle ruhsal merkezler arasında başarıyla uyum sağlanmasıdır.

Çakralarım uyum içine girdiğinde ve temizlendiğinde, çoğunlukla, her rengin tüm ışık frekanslarını bir araya getiririm ve başımın üzerinde göz alıcı parlaklıkta beyaz bir ışık hayal ederim. Beyaz ışık, tüm ışık frekanslarının bileşimidir.

Birçok insanın beden-dışı deneyimlerinde görüp tarif ettiği bu beyaz ışığın, (mükemmel olarak, tamamen gerçekleştirildiklerinde Tanrı'nın özü olan) tüm duygusal frekansların karışımını temsil ettiği söylenebilir.

Bundan dolayı, kendinizi beyaz bir ışık kabarcığıyla kuşattığınızda, aslında kendinizi Tanrı'nın ışığıyla kuşatmaktasınızdır; bu ışığın merkezinde daima korunur, sevilir ve seversiniz.

Bir kez daha Tanrı'yı ne olarak hayal ediyorsanız o olursunuz. Ruhsal olguları tanımaktan ve kabullenmekten böylesine uzak bir dünyada imgeleme ve meditasyon tekniklerini tartışmak günün önemli konularıyla ilgisiz bir tutum olarak görünebilir; ama işte en çok bu nedenden ötürü, ruhsal disiplin için böyle tekniklerin kullanılması daha gerekli hale gelmiştir. Ruhsal teknolojiyi kabullenmezsek, bu teknolojinin bilincine varmazsak bana öyle geliyor ki, hayatta olma amacımızdan giderek daha da uzaklaşacağız. İnsanın kendi ka-

derinin ve amacının bilgisinden ayrı düşmesi ise gerçek bir felakettir.

Ama giderek çok daha fazla insan bu konuda uyanıyor. Giderek daha çok insan bilimsel, toplumsal, politik ve ekonomik olarak, kendisini yalnızca bedensel ve entelektüel değil ruhsal bir varlık olarak da görmeye başlıyor. Hatta *aslında* ruhsal varlıklar olduklarını görmeye başlıyorlar artık.

Bizler artık aydınlanma çağındayız; aydınlanma, "bilgisinde olmak" demektir. Giderek kendimizin daha çok bilgisinde oluyoruz. Bir insanın Hristiyan, Müslüman, Hindu, Musevi ya da Ateist olması önemli değildir. Ortada ulaşılması gereken bir bilgi hazinesi var. Kişi hangi kiliseye ait olursa olsun, onun Tanrı'yla ilişkisi tümüyle kendine aittir. İçimizdeki, henüz ulaşılmamış güç, onu hangi amaçla, hangi ihtiyaçla arıyor olursak olalım, hepimizin kullanımına açıktır. Kurumlarınızın hiçbiri bu gerçeği dile getirmiyor. Her insan için, içindeki uyumun potansiyel bilgisini kullanmak bir hak ve görevdir. Bizler, henüz anlamaya başladığımız bilincin rolüyle, fiziksel ve ruhsal olanı bütünleştirmemiz gereken bir noktadayız.

Artık ruhsal teknolojinin özellikle anlaşılması ve öğretilmesinin zamanıdır. Çakralar üzerinde meditasyon, insanın içinde yatan dünyayı zihninde canlandırmasına ve bundan yararlanmasına izin verir. İçsel patikalarımızı aşarak güce ulaşabiliriz; ama bu ancak sevgi yoluyla kullanılabilecek bir güçtür.

Sevgi çoğumuz tarafından kullanılan -ve suistimal edilen- bir sözcüktür. Ruhsal araştırmanın yer aldığı çevrelerde ise diğer sözcüklerden çok daha sık akla gelen ve kullanılan bir sözcüktür. Temelde ruhsal merakı harekete geçiren ve yönlendiren şey, özgürce sevgi alışverişinde bulunma yollarına yönelik ihtiyaçtır. İnanıyorum ki bu hepimizin doyuma uğratmayı çok özlediğimiz bir gereksinmedir.

***

AIDS'ten ölmek üzere olan yakın bir arkadaşım vardı. Bu insan çeşitli şekillerde bu kaderi reddederek ve kabullenerek kendini bu gerçeğe alıştırmaya çalışıyordu.

1988'in Paskalya yortusundan önceki Cuma günü beni arayarak bir soru sordu: "Başkalarından gelen sevgiyi nasıl karşılarsın?" dedi, "Acı verici mi bulursun? Yoksa kapıyı açıp buyur mu edersin?"

Ne yanıt vereceğimi bilemedim. Öldüğümde ardımda bırakmak zorunda kalacağım tüm insanlardan mahrum kalmamın kesinliği bazında sevgi konusunda hiç gerçek anlamda düşünmemiştim. İnsan devreyi kapatıp onları dışarıda mı bırakmak istiyordu? Böylesine bir durumda sevgi ne ifade ediyordu? Arkadaşımı yanıtlamama yardımcı olacak, bununla karşılaştırabilecek bir durum yaşayıp yaşamadığımı düşündüm.

Babamın ölüm döşeğindeki halini hatırladım. Çok huzurlu, gitmeye çok hazır görünüyordu. Kollarını bacaklarını kıpırdatamıyordu ama çok ağır da olsa konuşabiliyordu. Gözlerime bakarak şu sözleri söyleyişini asla unutmayacağım: "Sevginin dışında hiçbir şeyin önemi yok..." demişti, "bu dünyada hiçbir şeyin, malın, mülkün, şöhretin, hatta ne yaptığının bile önemi yok. Yalnızca sevgi..."

Başka bir şey söylemedi. Ama bu sözcüklerle ve gözlerindeki o bakışla, çok yüce, hatta tüm ruhsal çalışmamın bana öğrettiğinden çok daha yüce bir şeyi anladım.

Ve şimdi bana yakın başka bir insan da aynı soruyla uğraşıyordu. Ama onun tutumu babamınkinden tamamen farklıydı. Ona, "Evet, daima sevgiyi kabul ederim" demekten başka söyleyecek bir şey gerçekten bulamadım.

Paskalya günü sabahı Kuzeybatı Pasifik'teki evimde yal-

nız uyandım. Gökyüzü bulutluydu. Yağmur damlaları penceremin dışındaki yüksek ağaçlarda parıldıyorlardı. Birden güneş parlayıp dalların arasından süzüldü.

Kendi kendime, "Paskalya yortusunun gerçek anlamı nedir?" diye sordum.

Kalkıp dışarı çıktım. Güneş kaybolmuş ve yağmur yağmaya başlamıştı; önce bulanık bir şekilde çiselemeye başladı, sonra sağanağa çevirdi.

Yağmurun altında yüzmeye karar verdim. Yüzerken sevgi hakkında düşündüm. Bütünüyle, bir yaşam boyu sevmek nasıl bir duyguydu? Önce gençliğin enerjik, şiddetli, sıkıştırıcı, ıstırap verici ihtiyacıyla; sonra, olgunluğun alışverişiyle, zengin, neşe ve güç dolu bir biçimde; en sonunda da yaşlılığın tatlı, sabırlı, sürekli sevgisiyle ömür boyu sevmek nasıl bir duyguydu? Var olan diğer sevgi türlerini düşündüm: Bir ev hayvanının bağlılık dolu, sorgusuz, tümüyle verici doğasını; insanın çocuğunu sevişinin haz dolu masumiyetini; arkadaşlar arasındaki neşeli, sevecen saygıyı düşündüm -Tanrım, dünya aslında sevgi doluydu!

Zamanın nasıl aktığını bilmiyorum. Yağmur damlaları soğuk boncuklar gibi yağıyordu kafama. Aklıma, bu damlaları tek tek severek ısıtabilmenin mümkün olduğu geldi. Her birini birbirinden ayırmaya çalıştım ve yere inerlerken, her birine sıcak bir karşılamayla, aldığım tadı, takdirlerimi ve sevgimi sundum. Çok geçmeden artık soğuğu hissetmez olmuştum. Soğuk bir deneyimi, onu sıcak olarak algılayarak değiştirmiştim.

Bu bana küçük bir vahiy gibi gelmişti. Havuzdan çıkarak yağmurun altında durdum; onu bedenimde daha çok hissetmek istiyordum. Ama tam o sırada, sanki gökyüzündeki bir ışıklandırma ustasının işaretiyle güneş parladı ve yağmur kesildi. Sanki, sahneye adım atar atmaz kendini birden spot ışığının altında bulmak gibi, her şey öylesine ani olmuştu ki,

yüzümde bir gülümsemeyle öylece kalakaldım.

Eve doğru yürüdüm; artık bu konuyu düşünmüyordum. Giyinip hazırlandım; köpeklerimle birlikte dağdan, aşağıdaki nehre kadar yürüyecektim. Güneş parlıyordu, güzel bir Paskalya yürüyüşü olacaktı.

Dışarı çıktım; köpekler de yanımda oynayıp sıçrıyorlardı. Ancak dağ yoluna daha ilk adımımı atarken, yalnızca güneş kaybolmakla kalmadı, tam tepemizdeki bir yağmur bulutu tüm yükünü üzerimize boşalttı! Halbuki bir dakika önce tek bir bulut bile yoktu ortada. Bu değişik türde bir karşılamaydı, ama kendimi gülmekten alamadım. Sultan'ı ve Shinook'u çağırıp içeri girdim. Ben kapıyı kapar kapamaz güneş yeniden parladı.

Bu olay merakımı uyandırmıştı. Hemen köpekleri dışarı çıkardım. Ve yine birden, sanki aynı ışıklandırma ustasının işaretiyle, güneş yine gözden kayboldu ve yağmur yağmaya başladı. Doğa benimle saklambaç mı oynuyordu, yoksa bu bir rastlantı mıydı?

Yine içeri koştuk. Güneş yeniden ortaya çıktı. Biz dışarı çıkınca da yine yağmur başladı. İleri geri, ileri geri. Olay bir vodvile benzemeye başlamıştı. Köpekler de adeta şaşkınlığa düşmüşlerdi. Ama onlar da vazgeçmediler ve bir oyun oynar gibi beni içeri ve dışarı izleyip durdular; giderek hepimiz soluk soluğa kalmıştık.

En sonunda yine dışarı çıktık. Ama önce dağ yolunun başında durup yüksek sesle, "Benimle oyun oynuyorsun, öyle değil mi? Özellikle Paskalya için!" dedim. Kiminle konuştuğumu bilmiyordum, her şey öyle komikti ki yeniden gülmeye başladım. Güneş daha da parlamaya, giderek adeta alev alev yanmaya başladı! Sanki doğa (Tanrı... her neyse) kendi gücünün tanınıp kabullenilmesine ihtiyaç duymuş, emeline ulaşınca da artık oyun oynamasına gerek kalmamıştı.

Üçümüz birlikte dağdan aşağı güçlükle inmeye koyulduk

Hafif bir rüzgâr çıkmıştı. Köpekler önümde sekip sıçrarken ben sevgi, Paskalya ve doğayla ilgili düşüncelerime döndüm.

İnsan *kusursuz ve tam* bir sevgi hissetmeye doğayla başlayabilir miydi?

Bir saat kadar nehir boyunca yürüdüm, sonra yine dağa geri tırmanmaya başladım. Güneş, sanki portakalrengi bir balon gibi bulutlarla "elim sende" oynuyor ve çok yaklaştıklarında onları kovalıyordu. Sarp dağ yolunu zahmetle tırmanırken, köpeklerin dört ayak üzerinde ve düzgün gövdeleriyle yükseklikleri nasıl kolayca tırmandıklarının farkındaydım. Hiç sıkıntı çekmiyor gibiydiler, güçlü gövdeleri araziye doğal bir rahatlıkla uyum sağlıyordu. Ama benim ayaklarım ağrıyor, kalbim hızla çarpıyordu ve bu durum bana, acı verici bedensel alıştırmalardan nefret ettiğim için gerçekten ne kadar tembel olabileceğimi hatırlatıyordu. Sonra, o sabah yaşadıklarımın ışığında aklıma bir şey geldi. Neden ağrıyı da sevmeyi denemiyordum? Neden her adale ve kirişle geçirdiğim deneyimi bütünüyle takdir etmiyordum? Neden her birinin yaptığı şeyi hissetmiyor ve beden denen bu düzenleme mucizesine konsantre olmuyordum? Tırmanışın zorluklarıyla ilgili algımı değiştirmeye başladım. Kendi kendime, her hareketle birlikte bedenimi oluşturan şeyin daha çok bilincine vardığımı ve bu farkındalığın sevgisi olmadan bir bedenim olduğunu dahi bilemeyeceğimi söyledim. Bu ağrıyı kucakladım, onu bedenimin *çalışması* olarak algılamaya çalıştım ve hoşnutlukla karşıladım. Özellikle her adaleyi ve tendonu birbirinden ayırarak, başıma düşen her soğuk yağmur damlasının dokunuşunu sevdiğim gibi, onların temasını da sevdim.

Kısa bir süre sonra, tırmanmakta olduğumu unuttuğumu fark ettim; artık arazide daha güçlü, hafif ve kolay bir şekilde ilerliyordum. Gerçeğin, görüş açımın değişimine koşut olarak değişmesi gerçekten olağanüstü bir şeydi.

Bu deneyimin ortasında AİDS'li arkadaşımı düşündüm. Bir süredir enerjisizlikten hareketsiz bir şekilde yatıyordu. Bedeninin alçaltıcı ve iğrenç ârazı ruhunu hırpalamıştı. Bunun başına gelmesine izin verdiği -gerçekte bunu yarattığı- için kendisine öfke duyuyordu. Ve doktorlarına da, kendisini iyileştiremedikleri için kızıyordu. Az önce yaptığım şeyi ona söylemeli miydim? Ondan öfkelenmekten vazgeçmesini isteme cüretini gösterebilir miydim? Kendisini öz-sevgisi yoluyla iyileştirmeye çalışmasını isteme cesaretini gösterebilir miydim? Ona, bu korkunç hastalığın sorumluluğunu üstlenmesinin belki de bir iyileşme sürecinin başlangıcı olabileceğini, kendi verdiği kararı anlamasının, hatta sevmesinin mümkün olabileceğini söylemek fazlasıyla hor görücü, onur kırıcı mı olurdu acaba? Ona, nefretle savaşmanın çözüm olmadığını, kendisini bütünlük sevgisine bırakmasının ona çok daha iyi bir şans verebileceğini ve başkalarından gelen sevgiyi kabullenmesinin gerçek bir kuvvet ilacı olabileceğini gerçekten söyleyebilir miydim? En azından şunu biliyordum ki, yaşadığı korkunç şeyleri olduğu gibi kabullenmeye ikna edebilirsem, bunlara dayanması çok daha kolay olacaktı.

Dağın tepesine ulaştım. Güneş hâlâ pırıl pırıl parlıyordu. Bir süre rüzgâra yüzümü vererek soluk soluğa durdum ve "Tanrım, ben şanslıyım" diye düşündüm. Ve sonra, "Sevgi, Paskalya neleri kapsıyorsa öyle bir şey olmalı" diye ekledim. Kollarımı açarak, "Teşekkür ederim" dedim, "Sanırım az önce şifa gücüyle ilgili bir şey anladım. Sevgi duyarak her şeyin iyileştirilebileceğini..."

Sanki bir yanıt gibi ve hiç olmadığı kadar ansızın kendimi kristal bir dolu sağanağının ortasında buldum; bu sağanağın ötesinde güneş parlamaya devam ediyordu. Titrek ışıklı buzdan elmaslardan oluşan binlerce top, beni hafifçe saran ışıltılı bir perde gibi çevremde kıvılcımlar saçarak, parıldayarak dans ediyordu. Sanki doğal mucizelerin yer aldığı bir periler

ülkesindeydim ve yalnızca kendimi açıp dinlemem yeterliydi. Kollarımı uzatarak yağan elmasları yakalamaya çalıştım; avuçlarımda onların buzlu yakıcılığını hissediyordum. Yukarı baktım. Orada, havadaki perdenin arasından, dairesel bir gökkuşağı gördüm.

İşte, oradaydılar; yedi renk yeniden asıl, bozulmamış berraklıklarına kavuşuyorlardı. Bunlar benim içime yansıyan aynı yedi renkti. Bir süre kıpırtısız, huşu içinde durup bu nefis gösteriyi adeta içtim. Gökkuşağının alt kısmındaki kırmızıyla başlayarak, en tepede menekşe rengi belirene dek tek tek her rengi izledim.

Doğa konuşuyordu. Mesajının bana erişmesine izin verdim. Önce ağlayacağımı sandım. Ama kendimi, içimden gelen bir sıcaklıkla gülümserken buldum. Eve girip arkadaşımı aradım. Çakralar hakkında konuştuk ve o bedeninin bu doğal, uyumlu, tanınmamış enerji merkezleri üzerinde meditasyon yapmaya ve çalışmaya başladı.

Doktorlarının tahmininden yaklaşık altı ay daha fazla yaşadı. Sona erişmeden önce bana ve diğer yakın arkadaşlarına, hastalığından öğrendiği en büyük dersin, sevgiyi kabullenmek, kendisine bu izni vermek olduğunu söyledi. Sevgiyi verme konusunda hiçbir sorunu olmamıştı. Onun sorunu, kendisine, başkalarının onu gerçekten sevdiklerine inanma izni verememesiydi. Kendisini başkalarının sevgisiyle beslemeye gönülsüz olduğu için bedeni de bu yoksunluğu yansıtmıştı.

Bir akşam, son doğum gününün akşamında en yakın dostları olarak onunla vedalaşmak için evinde toplandık. İpek pijamaları ve saten robdöşambrıyla gururlu ve zarif bir biçimde içeri girişini izledik. Hepimiz birer birer ona sevgimizi ifade ederken o grubun ortasında sessizce oturdu. Bu sevgiyi açık bir kalple ve kaderini kabullenmişlikle kabul etti. En sonunda kendisiyle barışmıştı.

O öldükten sonra o gece onunla olan bizler, yeni bir ailenin çekirdeğini oluşturduğumuzu idrak ettik; bu, çok özleyeceğimiz arkadaşımızın en büyük hocalarımızdan biri olduğu anlayışı etrafında dönen bir aileydi. Onun bize verdiği en derin ders ne miydi? Kendini sevmeyi ve başkalarının sevgisini kabul etmeyi öğren. Sevgiyi hak ettiğini hissetmek için ölümcül hasta olana dek bekleme.

9

Kristaller

❄

Tat alma duyumuz
hayatın tadını alamayacak kadar hissizleşmiş;
çünkü nasıl düş kurulacağını unutmuşuz.

İlk kez birisi bana doğal bir kuvars kristali verdiğinde, onu bir süre avucumda tutarak inceledim. Adeta büyülenmiştim. Sadece güzel değildi; sanki boyut içinde boyuta, yansımalar içinde yansımalara sahipti. Onu güneşe doğru kaldırıp bir anlamda onun içine girmek için kendime izin verdim. Altı kenarı vardı ve güneş ışığı onun, gökkuşağının yedi renginin ışınlarını kıran bir prizma rolü oynamasını sağlıyordu.

Bu kristal parçası, onu bana veren kişi için çok şey ifade ediyordu. Kendimi, ne tuttuğumdan habersiz ve bu konuda yetersiz hissederek onu elimde tuttum. Birçok kişiye hitap eden bu madenin güzelliğinin ötesindeki anlamı, önemi neydi? Birçok kişinin birbirine kristaller verdiğini fark etmiştim. Bunlar her renkte ve şekilde kristallerdi. Tüm bunlar ne anlama geliyordu? Kristaller üzerine kitaplar okumaya başladım. Kendilerine "kristal işçileri" adını veren insanlarla tanıştım. Onların bilirkişi raporu geniş ve ayrıntılıydı.

İşte öğrendiklerimin özü:

Dünya da aynen bizim gibi canlı, soluk alan, tekâmül eden bir varlıktır. Onun da bizim gibi süptil enerjilerden oluşan güç alanları vardır. Onun da, kendileriyle birlikte, sürekli alan ve gönderen enerji depoları taşıyan maden damarları, arterleri ve cevherleri vardır. Öğrendiğime göre,

kristaller Dünya'da gömülü olan kozmik enerjinin madeni vericileri ve alıcılarıydılar. Kristaller hakkında bir şeyler okuyup öğrenirken, her nerede bir yer kutsal sayılıyorsa orada geniş kristal yataklarının gömülü olduğunu fark ettim. Folklorumuzda ve Kızılderili kabileleri arasında kristallerin Büyük Ruh'tan gelen yaşam gücünü çoğaltmaya yardımcı olduklarına inanılırdı. Dağ insanları ise kristallerin kozmik sırları insanlara aktardıklarını, bu madenlerin geçmişin düşünce formlarını ve önemli gizemlerini içlerinde sakladıklarını iddia ederlerdi... Öğrendim, dinledim ve merak ettim. Kristallerin bir radyo alıcısındaki ses dalgalarını ya da bir televizyon alıcısındaki ışık dalgalarını güçlendirdiklerini biliyordum. Bunlar ayrıca, insan beyni alıcısındaki bilinç düşünce dalgalarını da güçlendirebilirler miydi? Bunlar aslında kozmik bilincin canlı ifadeleri miydiler?

Mısır'dayken, firavunlar zamanında bu yontulmamış kristal taşların işlevinin, meditasyon sırasında, her biri uygun bir şekilde renklendirilen çakra merkezine şifa vermek ve bu merkezi güçlendirmek olduğunu öğrendim. Bu cevherlerin değeri geçen yüzyıllarla birlikte arttı. Bunlar yalnızca az bulundukları için değil, şifa aletleri olarak ihtiyaç duyuldukları için de değerli görünüyorlar. Öğrendiğime göre yakut, kırmızı kök çakranın alanına giren sorunları iyileştirmekte kullanılıyordu. Topaz (bir çeşit sarı safir) ve kırmızımsı akik taşı ise portakalrenkli, cinsel çakranın alanına giren sorunları çözümlemekte kullanılıyordu. Sarı safir ve kuvars ise güneş sinirağı için kullanılıyordu. Zümrüt ise kalp için. Boğaz için mavi safir. Üçüncü göz için lacivert taş. Ve taç çakra için de ametist (mor kuvars). Tüm renklerin ışığını içeren beyaz elmaslar ise genellikle daha fazla bir güçlendirme için öteki taşları çevreliyorlardı. O halde, değerli taşlara duyulan hırs esasında güçlendirilmiş bir sağlık ve dengeye kavuşma arzusuna dayalı görünüyor. Kristallerin ve yontulmamış değerli

taşların hayatımızla sandığımdan da yakın ve derin bağları vardı.

Kuvars kristali baş değerli taş olarak düşünülür. Şifa verme işlevleri içinde kuvars kristali, yedi ana çakranın en az üç tanesiyle -üçüncü, güneşsinirağı çakrası; dördüncü, kalp çakrası; ve altıncı, üçüncü göz ya da yüz çakrası- birbirine bağlı özelliklere sahiptir. Kristal güçlendirmesiyle bu çakralar taç çakrasına daha etkili bir şekilde bağlanabilirler.

Sanki, bunca insanın, mücevherlerin büyüsüne bu kadar kapılmasının ya da onlara sahip olmak için içinde dayanılmaz bir dürtü duymasının gerçek nedenlerini ortaya çıkarmakta olduğumu hissettim. Bu insanlar, bu çok yüzlü taşların, gelişmiş bir bilince geçit, sağlık veren aletler, kendimizi anlamamızı sağlayacak akıl nuru olduklarını bilinçaltı anlamış görünüyorlardı. Kristaller, sınırsız evrensel bilinçle ilişkili düşünce formlarını yansıtma ve saklama özelliğine sahip görünüyorlar.

Kristaller, neredeyse her kültürde, yüzyıllarca şifa araçları olarak kullanılmışlar. Meditasyonda da bir odak noktası olarak kullanılmışlar ve görünmez ya da eterik enerji titreşimini ve kavramını teyit eden başlıca cevherlerden biri olmuşlardır.

Kuvars kristallerinin ve yontulmamış değerli taşların kullanımı Hindistan'ın kadim uygarlıklarına ve daha öteye, hatta Lemurya'ya (geçmişte, bugün Pasifik Okyanusu'nun bulunduğu yerde var olduğu söylenen bir kıta) kadar uzanır. O zamanlar bu taşlar düşünceyi güçlendirme sürecinin dayandığı esas olarak kabul edilir ve bunların vasıtasıyla ve elektromanyetik voltaj uygulanmasıyla birlikte, kişinin beyin dalgaları eterler yoluyla yayınlanabilirdi. Kırmızı kristaller ateş enerjisine sahipti. Mavi kristaller ise su enerjisine. Açık kristaller hava enerjisine. İki renkli kristaller ise enerjilerin dengelenmesini temsil ederlerdi.

Ayrıca, tohumların yanına yerleştirilen kristaller de, üzerinde meditasyon yapıldıklarında, tohumun büyüme hızını ve ölçüsünü önemli derecede artırıyorlardı. Kitaplar, her şey gibi kristallerin de kendi titreşim oranlarına sahip olduklarını söylüyorlar. Ağır titreşen bir kristal derin meditasyon için harika bir araçtı. Daha hızlı titreşen bir tayfa sahip kristaller ise insanların kozmik bilincin daha yüksek düzeyleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı oluyorlardı.

Kuvars kristalleri diğer birçok tedavinin etkisini artırmak için de kullanılırdı. Örneğin, akupunktur noktaları, ince sapın bir kısmı kuvars kristalle kaplı paslanmaz çelik iğnelerle uyarılırlarsa, tedavinin etkisi artırılmış oluyordu. Bu durumda, iğnelerin harekete geçirmesiyle uyarılan hayat gücü, bu noktayı tıkayan negatif enerjiyi dağıtmaya yardımcı oluyordu.

Yedi çakraya daha çabuk uyum sağlamak için, insanlar yatıp, istenen her çakranın üzerine bir kuvars kristali yerleştiriyor ve bunu karşılayan renk ve titreşim frekansına uyum sağlıyorlardı. Kristal bilincin her çakrayla ilgili idrakinin güçlenme sürecini hızlandırıyordu.

Öğrendiklerim karşısında öylesine büyülendim ki kendim de kristallerle deney yapmaya başladım. Karanlık bir odaya kapanıp bana verilen kristali yüksek bir masanın üzerinde göz seviyesine yerleştirdim. Sonra, onun ardında bir mum yaktım ve kristale en yakın yere oturdum. Gözlerimi kristale dikerek ona olumlu ve sevecen düşünce formları yansıttım. Sonra, onların adeta bana geri yansıdıklarını hissettim. Çok hoş bir duyguydu bu. Sonra, olumsuz, öfke dolu düşünce formlarını denedim. Yine, kristalin aynı duyguları bana geri yansıttığını hissettim. Rahatsız olmuştum. Seçimimi yaptım. Bir saat boyunca kristalin önünde oturup oluşturabildiğim en hoş duygularla ona baktım. Harika bir akşamdı. O gece haftalardan beri ilk kez çok iyi uyudum. Belki de

kristal, bir radyodaki ses dalgalarını ya da bir TV'deki ışık dalgalarını güçlendirdiği gibi benim zihnimdeki olumlu düşünce dalgalarını da büyüten güçlü bir aletti.

Bir başka sefer de, bir erkek arkadaşımdan birlikte bir deney yapmamızı istedim. Karanlık bir odada yüzyüze oturduk; aramızdaki cam masanın üzerinde göz seviyesine birkaç tane kuvars kristali yerleştirdik. Yine bir mum yaktım, ama bu kez mumu kristalin aşağısına (masanın altına) koydum. Sonra pikaba yumuşak bir müzik koydum ve kıkırdamayı kestikten sonra bu aydınlatılmış kristalin içinden birbirimizin gözlerine bakmaya başladık. Bunu yaparken bir yandan da yedi çakramızla uyum sağladık (arkadaşım da kendi ruhsal araştırmasını sürdürüyordu!) ; az sonra ikimiz de, ruhsal düzeyde karşılıklı daha derin bir uyumun oluştuğunu hissettik. Yavaş yavaş, birbirimizin duyarlıklarını daha derin bir anlayışla hissettiğimizi gördük. Özellikle bu işi ciddiye almaya başladığımız andan itibaren bu olağanüstü bir deneyime dönüştü. Bu deneyim bir anlamda bizim dostluğumuzu betonla kapladı; o günden bu yana da onunla hep kristallerimizi değiş tokuş ettik.

Tanıdığım birkaç çift de bu tekniği uyguluyor. "Direkt olarak çakralarımızın akışını ve bunların gerektirdiği tüm duyguları uyumlu kılmak için çalıştığımızı hissediyoruz" diyorlar. "Bu teknik bizi birbirimizin içsel doğasıyla ilgili daha doğru bir anlayışa ulaştırdı. Yıkıcı tutumlar ortadan kalktı. Yanlış değerler zayıfladı ve ruhsal dürüstlüğün sonucu olarak gelişen duygusal paylaşma, araştıracak cesareti bulmamız aksi takdirde yıllar alacak zor meselelerle yüzleşmemizi sağladı. Bu meselelerle yüzleşince ve bunlar paylaşılınca, bir temizlik gerçekleşti ve daha derin bir uyum meydana geldi."

Bugün, kendimi ne zaman keyifsiz ve rahatsız hissetsem, o gün en sevdiğim kristal hangisiyse onu kullanarak çakra sistemimi dengelerim. Burada, kristallerin insanoğluyla ne-

redeyse konuştuklarını söylememe izin verin. Sanki, "Ben sana aitim" der gibidirler. Bununla birlikte insan çok geçmeden hiç kimsenin kristallere sürekli olarak sahip olamayacağını anlar. Onlar ancak kullanıp, tadını çıkarıp başkasına vermek içindir.

Kristallerinizi -içlerinde biriken negatif enerjiden kurtarmak için- ayda bir kez temizlemeniz gerekir. (Kristaller pozitif enerjiyi olduğu gibi negatif enerjiyi de biriktirip saklarlar.)

Bu temizleme işlemi çok basittir. Kristali, içinde tuzlu suyla (tercihen masa tuzu yerine deniz tuzuyla) elma sirkesini karıştırdığınız bir kaba batırın ve kabı bir gün boyunca dışarıda, gün ışığında bırakın.

Herhangi bir şifa verici taşla çalışırken, onu kimse ellememiş bile olsa temizlemeniz tavsiye olunur.

Kristallerden, bir kristali televizyonunuzun üzerine koyarak da yararlanabilirsiniz. Bu kristal, renkli TV'nin yaydığı radyasyonu kendine çeker. Ancak onu her üç ayda bir alıp, radyasyonunu boşaltmak için bir gün boyunca deniz tuzunda temizlemelisiniz. Kristali televizyonun üzerinden bir bezle almayı unutmayın, aksi takdirde TV'nin radyasyonunu kendi içinize çekmiş olursunuz.

Kendime şifa verme amacıyla meditasyon yaptığımda renkli bir taşı (önemli olan taşın kalitesi değil rengidir) en çok ilgiye ihtiyaç duyan çakranın üzerine yerleştiririm. (Taşı küçük bir cerrahi bantla o bölgeye yapıştırmanız iyi olur.) Sonra, tıkanmış olduğunu hissettiğim çakraya doğru, taşın renginde "soluk alıp vermeye" başlarım.

Eğer canım bir şeye sıkılmış ya da sinirlenmişsem, güneş sinirağı çakramın yardıma ihtiyacı olduğunu anlarım: Sarı taş. Eğer korkmuşsam, kök çakramın ilgiye ihtiyacı var demektir: Kırmızı taş. Eğer kendimi yaratıcılıktan yoksun hissedersem, portakalrengi bir taş kullanırım ve ikinci çakrama

doğru bu rengi imgeleyerek soluk alıp veririm, v.s... İşte holistik şifacılık budur, ya da en azından yöntemlerden biri budur.

Bazıları yontulmamış değerli taşlardan elde edilen iksiri içmeyi tercih ederler. Bu iksir, bir taşı temiz bir suda ve gün ışığında bir gün boyunca tutarak elde edilir. Su taşın titreşimini iletir.

Bununla birlikte, eğer kişi kuvars kristallerini ve yontulmamış değerli taşları kullanmak istiyorsa, gerçek şifanın daha fazla meditasyon ve yaratıcı imgelemeyle geleceğini idrak etmelidir. Bunu sizin yerinize o kristallerin ve değerli taşların yapacaklarına hiç güvenmeyin. *Her şey* bilincin alıştırmayla uygulanmasına bağlıdır.

Meditasyon ve imgeleme ile ve bir kristalin yardımıyla zihin, beden ve ruh arasında uyum sağlama süreci sizi kendi hastalığınızın etkin bir şifacısı kılar. Zihni sakinleştirerek, susturarak ve ruhun bütünleşmesine ve müdahalesine izin vererek, zihinsel ve bedensel olduğu kadar ruhsal bir düzeyde de işlediğinizi anlar ve çok daha bütünlük içinde kendi özünü ifade eden bir varlık haline gelirsiniz. Bundan dolayı, bilinçli farkındalığınızı faal hale getirerek bedeninizi etkiliyor ve değiştiriyor olursunuz.

Ruhsal farkındalığının artışıyla insan beden frekansını birleştirir ve yükseltir; bu da enerji akışında bir artış sağlar.

Böylece, renk imgelemesiyle meditasyon, çakra merkezlerine yerleştirilen renkli taşlarla meditasyon ve renkli taşlar iksirlerinin içilmesi, kendine şifa vermenin, zihin, beden ve ruh arasında uyum sağlamanın hoş ve süptil yollarıdır.

Ama bir kriz sırasında en vasıtasız ve uygun teknik "renk soluması"dır. Örneğin, eğer konuklar gelmek üzerelerken akşam yemeğini neden yaktığınızı anlamaya ihtiyaç duyuyorsanız, fırını kapatıp bir dakika kadar gevşemeyi deneyin. Menekşe ya da çivit rengi bir havayı soluduğunuzu hayal

edin. Havayı menekşe rengi olarak görmeye çalışın. Bırakın zihninizin gözünde renk kendi parlaklığı içinde yaşasın, siz yine gevşeyip onu içinize çekin. Menekşe rengini soluyarak yalnızca sakinleşmez, ama bu İlâhi amacın rengi olduğu için bu yanık et yemeğinde de kozmik bir ders bulabilirsiniz!

Daima yanımda renkli taşlardan oluşan bir kolye taşırım. Eğer mavi solumadan önce safir mavisini hatırlamaya ihtiyacım varsa, renkli taşı güneşe kaldırırım (küçük bir taş iyidir), bu maviyi belleğime kaydederim ve hemen bu taşın mavisini soluduğum havaya aktarırım.

Pembe solumak son derece sakinleştiricidir. Pembe, insanın İlâhiliğinin rengidir. Bazı hapishaneler -örneğin, Attica ve Folsom- artık, özellikle düzeni tümüyle bozulmuş suçluların bulunduğu hücrelerin duvarlarında pembe renk kullanıyorlar. Ruhsal anlamda ilerlemiş çevrelerde bazı kişiler ise insan bedeninde boğaz ve kalp arasında yeni bir enerji merkezinin gelişmekte olduğunu iddia ediyorlar. Bu "huzur" çakrası olarak adlandırılıyor ve renginin pembe olduğu belirtiliyor.

Renk soluma, şifa verici olduğu kadar eğlendiricidir de. Ve sağlık ve uyum için gerekli araçların, yalnızca, bilincimize -onların farkına varması için- izin vermemize bağlı olarak hizmetimizde olduklarını idrak etmek bana hem eğlendirici hem de dokunaklı gelir.

***

Cleveland seminerinin ertesi günü ünlü Kristal Kafatası'nı görmek için Kanada'ya gittim. Kristal Kafatası, onu yetmiş yıl önce Güney Amerika'daki arkeolojik bir kazıda babası Sir Michael Mitchel-Hedges ile birlikte bulan bir kadının gözetimindeydi. Bu kuşkusuz dünyanın harikalarından biriydi ve bir müzede yer alabilecek olağanüstü bir parçaydı; ama Anna, babasına ve kafatasının kazılıp çıkarıldığı ülkenin

yerlilerine onunla daima kişisel olarak ilgilenmeye söz vermişti. Bu işe karışan herkes, Kristal Kafatası'nın temasa, ilişkiye, insan himayesi ve ilgisine ihtiyaç duyduğunu anlamıştı.

Anna'nın oturma odasına girdim ve onu, kafatasını kahve masasının üzerinde gördüm. Anna bir el hareketiyle onu elime alıp bakmamı işaret etti. Ben de öyle yaptım. Ağırdı, aşağı yukarı altı kilo ağırlığındaydı. Onu tutar tutmaz, sanki onun bana karşılık verdiğini hissettim. Hoşa gider bir şekilde garip ve alışılmadıktı. Kucağımda kafatasıyla yere oturdum; sonra neden bilmiyorum, onu halının üzerinde yuvarladım. Bundan hoşlanarak güldüğünü hissettiğime yemin edebilirdim. Canlı gibi görünüyordu. Anna, onu tutan herkesin benzer tepkiler gösterdiğini söyledi. Bana gülümsedi ve sessizce odayı terk etti.

Yere uzandım ve kafatasını kaldırıp ışığa tuttum. Bu kristalle kurduğum bağlantı düşüncelerimi güçlendirirken, boyutların ve öteki dünyaların zihin gözümün önünden yüzerek geçtiklerini gördüğümü düşündüm. (Mitchel-Hedges bu kristalin Atlantis Uygarlığı'ndan kalma olduğuna ve binlerce yıldır kimliğini ifade ettiğine ve bugüne aktardığına inanıyordu.) En sonunda yere uzanarak kafatasını göğsüme yerleştirdim ve meditasyon yaptım. Yine onun benimle bağlantı kurduğunu, adeta konuştuğunu hissettim. Başka zamanlara ve başka yerlere ait görüntüler gözlerimin önünde yüzmeye başlamışlardı. Sanki onları görmeye ihtiyacım vardı ve her nasılsa -iç uzuvlara ait bir düzeyde- geçmişimin bazı parçalarına baktığımı ve duygusal enkazı temizlediğimi biliyordum. Bir çeşit uyku-dalgınlığına düştüm ve kendimi bir tür Atlantis tapınağında gördüm. Duvarlar kristaldi ve meditasyon yapan insanlar hem erkek hem dişi görünümlüydüler. Erkeğin ve dişinin mükemmel dengesi. Birden içlerinde babamı gördüm; üzerinde kristal kumaştan yerlere kadar uza-

nan bir giysi vardı ve bir konuda ders veriyordu. Ama konuşmuyordu. Düşünce aktarımı yoluyla öğretiyordu! Ders, her insandaki yin/dişi ve yang/erkeğin dengelenmesinin önemi üzerineydi. Sonra herkese ikinci çakraya, cinsel merkeze konsantre olmalarını söyledi. Tam o *ikinci* çakrayı vurgularken, Anna'nın büyük babasının saati ikiyi vurdu. Meditasyondan çıktım. İki saatten beri meditasyon yapıyordum! İnsan eğer serüvene açıksa böyle alternatif gerçeklikler yaşanmaya hazır bekliyorlardı...

10
Ses Meditasyonu

❄

Sessizliğin ötesindeki sesleri dinle.

Ses, hayatımın son derece önemli bir parçasıdır. Sert ve kaba ses beni çıldırtır. Yüksek sesler bana olgunlaşmamış ve mizaç olarak rahatsız edici görünür. Trafik sesi doğaya aykırı görünür, çünkü gürültüsü doğanın seslerini bastırır. İlerlemenin yarattığı teknolojik ses kirliliklerine ise hiç alışamadım. Huzur dolu, doğal bir sessizlik benim için cennettir ve uzun süre bu doğal sessizlikten yoksun kalırsam kendimi iyi hissetmekte zorlanırım. Sonuç olarak, şifa verici seslerle meditasyon yapmak benim için önemli hale geldi.

İnsanoğlunun bilimsel aletleri, vasıtaları ve beş duyusu sözde katı maddeleri meydana çıkarabilir, sezebilir, keşfedebilir; çünkü bunlar açıkça maddidir, fizikseldir. Katı maddeler ayrıca çok ağır titreşimleriyle de tanımlanırlar.

Sonra, saniyede 16 ile 32768 arasında değişen titreşimiyle ses gelir.

Steven Halpern, *Ses Sağlığı* adlı eserinde, saniyede 1000 devirlik titreşimlerin kolayca işitilebilir oldukları önermesinde bulunmaktadır. Eğer titreşimleri iki katına, saniyede 2000 devire çıkarırsanız, bu bir oktav yükseğe eşit olur. Eğer bir piyano klavyesinde, onun genişliğini elli oktav daha yükseltebilsek; en yüksek uca, en tize bastığında, tuşlar işitilebilir seslerden çok renkler meydana getirecektir. Renk saniye-

de 500 milyar devirde titreşir.

Işığın rengi, bireysel renge bağlı olarak farklı titreşimlerde ifade edilir. Eğer renkleri müziksel bir dilde "işitebilseydik", harmonik sesler işitilebilir sesten kırk oktav daha yüksek olurlardı.

Batı müzik ıskalasında yedi nota bulunur. (Sekizinci nota birinciyle aynı sesi verir, ama sekiz nota daha yüksektir- bu da onu bir oktav yapar.) Gökkuşağı yedi renkten oluşur. Bedende yedi enerji merkezi vardır. Bu yedi enerji merkezini karşılayan yedi renk vardır ve mistikler yedi bilinç düzeyi olduğunu söylerler: Fiziksel, eterik, duygusal, zihinsel, astral, ruhsal ve ruh.

Çakra sisteminin her rengi hem kendisini karşılayan bilinç düzeyini hem de ıskaladaki notasını yankılar. Başka bir deyişle, eğer kırmızı rengin (birinci, kök çakra) titreşimi işitilebilseydi, bu, ıskaladaki "do" esas notasını yankılayacaktı. Portakalrengi, ikinci çakranın rengi, "re" esas notasını yankılayacaktı. Ve bu ıskala boyunca çıkarak yükselir. Her rengi karşılayan bir nota vardır. Bundan dolayı, bir çakra rengi üzerinde meditasyon yaparken, her rengi karşılayan notayı mırıldanarak meditasyonun etkisini artırabilirsiniz.

Kırmızı: Do
Portakalrengi: Re
Sarı: Mi
Yeşil: Fa
Mavi: Sol
Çivit: La
Menekşe rengi: Si

Her çakra merkezinin üzerinde renk ve sesle birlikte me-

ditasyon yapmanın kendimi daha uyumlu hissetmeme yardımcı olduğunu gördüm.

Bazen meditasyon sırasında her çakra rengiyle birlikte makamla "Om" sesini mırıldanırım (Om çekerim). Başlangıçta ikisini birleştirmekte zorlandım, ama sürekli uygulamayla birlikte bu hem kolay hem de doğal hale geldi.

Om'un, Tanrı'nın titreşimini en iyi kopyalayan ilk (aslî) işitilebilir sözcük olduğu söylenir. Bu bir "güç" sözcüğüdür ve yüzlerce yıl şifaya yavaş yavaş uyum aşılamak için kullanılmıştır. Aslında, Om boğazın ve göğsün derinliklerinden gelen, dudaklar kapalı olarak mırıldanılan ('m' sesi çıkarılan) kolay, yatıştırıcı ve yumuşatıcı bir sestir. Üst üste Om çekmek beni varlığımın merkezine ulaştırır. Ne kadar uzun süre Om "çekersem" o kadar derin bir bilinç haline ulaştığımı gördüm.

Bununla birlikte, bir monk olmak istemediğim için, *derin* meditatif amaçlarla Om çekmeyi bıraktım. Şimdi onu çakraların renk ve ses uyumunu sağlamakta kullanıyorum. Bu sesin, varlığımın merkezinde, onun, ruhumun evrenle bağlandığını hissettiğim yere ulaştığını hissedene dek yankılanmasına izin veririm. Hissettiğim enerji yatıştırıcı ve şifa vericidir.

Sesin *içsel olarak* ne kadar etkili olabileceğini ilk kez şarkı söyleme derslerine başladığımda öğrendim. Bir dersten sonra kendimi neden çok daha fazla kendi merkezimde hissettiğimi anlayamamıştım. Sesimin nasıl çıktığı da gerçekten önemli değildi; bu, titreşimin güneşsinirağım, kalbim v.b. üzerindeki etkisiydi. Dansçıların ve sporcuların bir yerleri incinip hasar gördüğünde en çok başvurdukları tedavi yönteminin, diyatermi (ses dalgalarıyla tedavi) olduğunu hatırladım.

Sese karşı çok duyarlı olduğum için, okyanus dalgalarının tatlı sesini tekrarlayan bir beyaz-ses makinesiyle seyahat

ederim. (Aslında bu makinede kıyıda kırılan köpüklü dalgaların sesleriyle birlikte yağmur ve çağlayan sesi de yer almakta.) Ne zaman kentte, özellikle trafik gürültüsüyle birlikte uyumak zorunda kalsam aşağıdaki ses kirliliğini bastırabilmek için beyaz-ses dalgalarını kullanırım.

Hepimizin seslere karşı ölçülemeyen derecelerde duyarlı olduğumuzu düşünüyorum. Sert ve kaba sesler zihin, beden ve ruh sağlığımızı çok kötü bir biçimde etkileyebilirler. Güzel müzik ve doğanın huzur verici, ritmik sesleri ise, tam tersine, bizi besler. Bizler, giren ve çıkan elektromanyetik titreşimlere kendini akort eden alıcı setler gibiyiz. Bizler -bozulduğunda, hastalandığımız ya da endişe ve sıkıntı duyduğumuz- çok akortlu sinir sistemlerine sahibiz.

Schumann rezonansı, insan sisteminin gevşemiş haldeyken saniyede 7.8-8 devir nispetinde titreştiği sonucuna varan bir denklemdir. Meditasyon sırasında üretilen beyin dalgalarının frekansı da saniyede 8 devirdir.

Fizikçiler Dünya'nın kendisinin de saniyede 8 devirde titreştiğini öne sürerler. Tüm yaşam formlarının sinir sistemi bu temel frekansa akortludur. Böylece, canlı, titreşen bir varlık olarak Dünya ile gevşemiş haldeki insan arasında, görünmeyen, uyumlu bir rezonans vardır. Biz insanlar sinirli ve gergin olduğumuzda Dünya'nın yankılayan frekanslarıyla denge içinde olamayız. Kendimizi kendimizle ve dünya ile uyum içinde hissetmemiz ise elektromanyetik titreşimlerin doğal bir evliliği anlamına gelir.

Güzel bir müzik dinlerken, çoğunlukla, müziğin titreşiminin salınımı dokularımıza ve hücrelerimize masaj yapar; bu da kan dolaşımını, metabolizmayı ve iç bezlerin salgılarını düzelten bir denge oluşturur. Müzik evrensel dil olabilir, çünkü o her birimizin "bir" olarak titreşmemize yardımcı olur. Örneğin, müziğin en ilkel biçimleri -çubukları birbirine vurmak, alkış sesi çıkarmak, gerdirilmiş hayvan derilerine

vurmak, tekrarlamalı homurtu ve dudaklar kapalı "m" sesi çıkarmak- aslında titreşim olan ritmik sesi ifade eden buluşlardı.

Bu arada Steven Halpern'in *Birlikte ya da Ardından Çekme* fenomeni hakkında söyledikleri ilgimi çekti. Buna göre, aynı enerji alanındaki iki ya da daha fazla osilatör, neredeyse aynı hızda titreştiklerinde, sonunda ikisi de *kesin olarak* aynı düzeyde titreşene dek her biri kendi ritmini değiştirmeye yönelir. Bu kozmik yasa-doğa yasasıdır. Birlikte ya da Ardından Çekme, yalnızca her birimizin bedeninde değil, birbirimizle ilgili olarak da gerçekleşiyor. Ortak bir ritim bulana dek sürekli değişim geçireceğiz. Bundan dolayı, eğer ıstırap çeken *biri* varsa, hepimiz bunu yalnızca hissetmeyecek, ama kendi ritmimizi onu içine alacak şekilde ayarlayacağız, düzelteceğiz. Bu yüzden, bir birey herkesi ilgilendirir.

Her birimiz kendimizle uyum içinde olduğumuzda, başkalarının uyumunu da önemli ölçüde etkileriz. Eğer kendimizle uyumumuzu ciddi biçimde yitirmişsek başkalarını da karışıklık içine iter, rahatsız eder ve onlara üzüntü çektiririz. İşte, saldırgan bir kuşkuculuğa sahip birinin, medyumik hassasiyete sahip kişilerin tesirlerini etkileyebilmesinin, hatta bozabilmesinin nedeni budur.

Bu nedenle, renk meditasyonunu ve ses terapisini kullanmak kendimi daha huzurlu, giderek de daha sağlıklı hissetmeme yol açtı. Daha çok insanın bu teknikleri kullanmayı öğrenebileceğini ve kendi iç uyumunu sağlamanın sorumluluğunu üstlenebileceğini düşünüyorum.

Bilime göre, evren son derece uyum içinde bir yer. Her şey uyuma ve düzene yönelir. Oysa biz insanlar, kendi yargılarımızın yarattığı çarpıklık ve uyumsuzluk içinde daha rahat ediyor görünüyoruz. Ama bence bu durum, mutluluğun bizim *seçimimiz* olduğunu anladığımızda değişmeye başlıyor. Mutluluk uyum içinde olmayı gerektirir; uyum içinde olmak

ise bilgi ister ve bilgi de onu uygulayacak disiplini gerektirir. Holistik bilgi, kendine-şifa verme bilgisi, henüz kendimize, onu kabullenme izni vermediğimiz bir armağandır. Hâlâ, öncelikle tıp otoritelerine güveniyoruz; ama tıp, tam tanımıyla, -bireyi, kendi kendini iyileştirme sürecini harekete geçirmek için cesaretlendirmek yerine- hastalığı tedavi etmekle yetinir. Ama bu alanda bile bazı doktorlar, iyileşme sürecine bireysel inancın gücünün çok yardımcı olduğunu kabul etmeye başlıyorlar.

Bizler, sadece ilaçlarla tedavi edilebilecek bir kimyasal maddeler koleksiyonu değiliz. Bizler elektromanyetik varlıklarız ve kendimize birçok şekilde yardım edebiliriz. İnsanoğlu ses, elektrik, ısı, ışık ve renk gibi farkında olduğu titreşimlere karşılık verir. Ancak bu alanın ötesinde, henüz insan duyularının algılayamadığı, ama bilimsel aletlerin meydana çıkarabildiği titreşimsel bir gerçeklik alanı var. Örneğin X ışını, saniyede 2 trilyon titreşimde salınır.

Doğada titreşimsel bir süreklilik vardır, ama bilim bile bu sürekliliği ancak sınırlı bir düzeyde meydana çıkarabilir.

Tüm bu gerçekliklerin ötesinde, hakkında Batı biliminin hâlâ çok az şey bildiği, çok daha hızlı titreşimlere sahip daha yüksek gerçeklik katları yatar. Bunlar eterik alemlerdir; astral, zihinsel ve ruhsal katlardır. Ve her varoluş ve gerçeklik katı kendi yasalarına ve prensiplerine tabidir.

Her varlık, özünde İlâhi olduğundan ve içinde İlâhi'nin titreşimini taşıdığından, yüksek ruhsal titreşim hızlarına temas ederek, onlar üzerinde imgeleme ve meditasyon yaparak birçok hastalığı iyileştirebilir. İşte, "şifa veren eller"e sahip oldukları söylenen kişilerin dayandıkları kaynak budur. Beden, zihnin ve ruhun bir yan ürünüdür. Enerji düşünceyi takip eder. Beden bilinci takip eder. Aslında, madde dünyası, onu bilinçli olarak nasıl yansıtıyor ve algılıyorsak öyledir; yani, bilinçli olarak yansıttığımız ve algıladığımız şeyler fi-

ziksel dünyamızı oluştururlar.

Böylece, ses ya da müzikle birleştirilmiş imgelemelerle çalışma, notaların harmoniklerinin gerilimi yatıştırmasına izin verme yöntemi; içsel uyumun dış titreşimle karışıp birleşeceğine güvenen, bu sorumluluğu üstlenmeye hazır herkesin kullanımına açıktır.

İşte, kullandığım yöntemlerden biri:

Rahatsız edilmeyeceğimi bildiğim bir saatte telefonu da fişten çekip banyo küvetini sıcak suyla doldururum. Kristallerimi küvetin dört köşesine, içe bakacak şekilde yerleştiririm. Bazen suya çiçek özleri ya da çam yağı gibi banyo yağları da katarım.

Banyoda bir mum yakar ve o anda dinlemek istediğim güzel bir müzik çalarım; bu asla bir pop müziği olamaz. Küvetin içinde geriye yaslanıp, biri beden, biri zihin, biri de ruh için olmak üzere üç kez derin soluk alırım ve müziğin her yanımı doldurmasına izin veririm. Aklıma hangi renkler gelirse onları solurum. Onları derin bir biçimde ve güvenle içime çeker ve bırakırım. Her rengin, onu karşılayan çakrayla birleşip karıştığını hissederim. Sonra kendimi, kuşlar, çiçekler, ağaçlar ve hayvanlarla dolu güzel bir bahçede hayal ederim. Müzik, onunla birlikte "Om" çekebileceğimi hissettiğim bir noktaya ulaştığında, "Om" çekmeye başlarım. Ses titreşiminin içime yayıldığını hissederim. İçimde dans eden notaları ve renkleri hissederek müzikle birlikte Om çekerim. Bu harika bir duygudur. Kendimi bir çocuk gibi hissetmeme yol açar. Dar geçitleri açan, insanı tüm sıkışıklıklardan kurtaran bir duygudur bu. Özgürleştiğimi hissederim. Sonra zihin sahnemde bir serüven yaşamaya başlarım, zihnimin beni istediği yere götürmesine izin veririm. Bazen yolculuk huzurlu ve sade geçer; bazense yaptığım tüm filmlerden daha iyi ve inceden inceye işlenmiş sahnelerle dolu bir yolculuk olur bu. Yüksek Ben'in daha önce hiç geçmediğim bu yollardaki kıla-

vuzluğuna güvenirim. Güvende olduğumu ve istediğim zaman banyomdaki küvete dönebileceğimi bilirim.

Bazen, aramızda çözümlememiz gereken çatışmalar olan kişilerle karşılaşırım. Bazen hem bu yaşamdan hem de öteki yaşamlardan eski dostlarla karşılaşırım. (Ve kesinlikle çok arkadaşım vardır!) Kendimi serbest bıraktıkça daha çok eğlenirim ve meditasyon bittiğinde kendimi çok daha az gergin hissederim.

Ben benim, ama Ben farklıyım. Her nasılsa, sadece üçboyutlu bir varlık olmadığımı biliyorum. Ben çok-boyutluyum ve her boyut beni eşit ölçüde ilgilendiriyor. Tüm zamanları aynı anda, şimdi yaşamakta olduğumu hisseder ve şimdi bu banyo küvetinde oturan bu hayattaki deneyimin odağının gerçek benin bütünlüğünün bölünemeyecek kadar küçük bir zerresi olduğunu idrak ederim. Ben şimdi, aynı anda her şeyim ve herkesim. Ben var olan her şeyin hologramıyım.* Sanki içimde yüce "bir"liğin özü yatmaktadır -ve işte o anda gerçek evimde olduğumu hissederim.

*hologram: Biri etkilenmiş ve diğeri tabii olan iki laser ışınının çarpıştırılması sonucu meydana gelen ve üç boyutlu görüntü verebilen negatif. (Ç.N.)

11
Seks ve Çakralar

❄

Tüm yaşam bir bumerangdır.
Ne vermişsek onu alırız.

Şu ana dek, rengin ve sesin ruhsallığını ve Yüksek Ben'in sessiz gücünü ve tüm bunların, içinde yaşadığımız bedenlerle nasıl bir bağlantısı olduğunu araştırdık; ama en temel insan faaliyetlerinden birini -seksi- de birlikte tartışmadan bunların hiçbiri anlam ifade etmez.

Her şeyden önce, okuduğum tüm terapistlerden ve psikoloji uzmanlarından öğrendiğime göre, seks nadiren seks içindir. Seks temel olarak güç, sahip çıkma, yönetme, uygunluk, ilişki, adetlere uyma, hükmetme, endişe, anneye ya da babaya aşırı derecede bağlılık ve insan durumunun diğer hallerinin fazlalığı gibi öteki duyguları ve ihtiyaçları çözmek, halletmek için kullanılır. Bu uzmanlar tüm bunları ayırıp, sınıflandırabilmek için binlerce kitap yazmışlardır. Çarpıklık konusunu içerdiğinden, bu çözümsel malzemenin çoğu ister istemez olumsuzdur.

Hem bedensel hem de ruhsal anlamda süren insan ilişkilerinde seksin yaşamsal ve olumlu rolüyle ilgili çok az şey söylenmiştir. Seksin çok yaşamsal bir öneme sahip olduğunu biliyoruz, çünkü o insanın varlığını sürdürmesini sağlayan temel güçtür. Seksin kesinlikle olumlu olması gerektiğini de biliyoruz; çünkü o çok temele aittir ve başka bir insana karşı bu anlamda hissettiklerimiz, haz dolu bir yakınlığı

oluşturmanın, bu yakınlığın peşinden koşmanın en güçlü katalizörü olabilir.

Daha önce, başka bir insana çekildiğimizde hissettiğimiz *sezgisel* güç hakkında hiçbir şey okumamıştım. Şimdi bu konuda bir şeyler söylemek istiyorum. Bence bizi çeken bir insanın yalnızca bedeni ve yüzü değil, onun ruhunun özüdür de. Hatta bu insanı başka bir zamandan, başka bir yerden de hatırlıyor olabiliriz. İki ruh karşılaşıp birbirini etkilediğinde, birbirlerini çok daha ileri derecede araştırıp keşfedene dek (bazen de aralarında geçmişten kalan sorunları halledene dek) seks bedenlerin diyaloğunu oluşturur.

Hepimizin hem erkek hem de kadın olmayı deneyimlediğimize inanıyorum. Her cins kendisiyle birlikte farklı enerji kalıpları bileşimini taşır; erkek daha iddiacıdır, kendini açıkça ortaya koyar ve daha çok akıl tarafından yönlendirilir; kadın ise daha alıcıdır, sezgiyle yaratıcıdır ve duygular tarafından yönlendirilir.

Hintli, OrtaDoğulu ve Doğulu kültürlerde dişi yin enerjisini, erkek de yang enerjisini temsil eder. Evrende iş gören bu iki enerji aslında birbirlerini tamamlar, bir bütünü oluştururlar. Yang dışsaldır (gözle görülen, maddi; dış dünyaya, algılanan dünyaya ait anlamında) ve kendini dışa vurmaya, açıkça ortaya koymaya, dış dünyada tezahürler yaratmaya yönelir. Yin ise içsel (içe ait, derin) ve yaratıcıdır.

Cinsel dürtüye bu görüş açısından bakınca -yani cinsel dürtüyü yaratanın yin ve yang'ı birbiriyle tamamlama, birleştirme ihtiyacı olduğunu görünce- benim için, insanın çakra sistemiyle bağlantılı cinsel gereksinmelerini kuşatan duygusal konuları incelemek ilginç hale geldi.

Yukarıda zikrettiğim kültürlerden, aşağıdaki üç çakranın erkekte *ve kadında* temel olarak yang enerjisiyle işlediğini; bunun, hakim olarak fiziksel, Dünya varoluş katıyla ilgili konuların enerjisi olduğunu öğrendim. Üç yüksek çakra ise ka-

dında *ve erkekte* temel olarak yin enerjisiyle işler; bu hakim olarak ruhun konularıyla ilgili enerjidir.

Ortada yer alan kalp çakrası ise hem erkek hem de dişidir. O ruhun ya da Yüksek Ben'in yeridir ve yin ve yang ifadelerinde tamamen dengelidir. Yüksek Ben, yaratma ve açıkça gösterme, yin ve yang dengesi kusursuz olan Tanrı enerjisine bağlı ve onunla ortak yüzeye sahiptir.

Bundan dolayı, Yüksek Ben'in kusursuzluğunu ne kadar yankılarsak, kendimizde de kusursuz dengeyi o kadar yansıtmakta oluruz ve o kadar hem erkek hem dişi haline geliriz. Bu, biseksüel olmak, cinsel olarak iki cinse de eğilim duymak anlamına gelmez. Bu, sadece, her birimizdeki dişi ve erkek yanların tamamen dengeli tanınması ve onaylanması anlamına gelir.

Yaşamla, özgürlük ve mutluluğu aramakla ilgili sorunlarımızı ve çatışmalarımızı dikkatle gözden geçirdiğimizde, bunların çoğunun, erkeğe ve kadına ait konularla ilgili algılarımızın etrafında döndüğünü görürüz; bunlar yalnızca seksle ilgili olan değil, yaratıcılık ve tezahür ettirme (meydana koyma, açıkça gösterme) hususunda kendimizi nasıl ifade ettiğimizle ilgili konulardır. Pasiflik, boyun eğme ve nezaket yüzünden yok olacağımızdan, tükeneceğimizden korktuğumuz için mi iddiacı ve hakkını arayan biri olmaya ihtiyaç duyuyoruz? Yönetilme korkusu yüzünden mi yönetmeye ihtiyaç duyuyoruz? Aklın yüksek sesli taleplerinden çok sezginin fısıltılarını dinlemeye cesaret edebiliyor muyuz? Bizler eksik, kusurlu yaratıklar olduğumuz için, eksiklikleri, tatmin edilmemiş gereksinmeleri ve ruhlarımızdaki öfkeleri en iyi şekilde halletmeye çalışırken, bu konuları birlikte çözebileceğimiz insanları seçmek için cinsel çekimi kullanırız. Karşımızdaki insanın, kendi derdimizin, sıkıntımızın yansıması olan bir sorunu olduğunu hissettiğimiz için ona cinsel olarak çekilebiliriz; ve bu durumda seks bu yakınlık için bir bahane, bir

neden ve köprü olur. Kendimizde çok bulanık olarak hissedip sezebildiğimiz şeyi, bazen bir başkasında göz kamaştırıcı bir berraklıkla görüp tanıyabiliriz. Yakınlık, bu yanımızı halletme fırsatını verir. Eşimizde, sevgilimizde iyi ve kötü olarak aslında kendimizi görmekte olduğumuzu idrak ettiğimizde, ilişkimiz giderek daha olumlu hale gelir. Böylece, bir başkası yerine neden bu insanı sevdiğimizi öğrenmek için içe yönelmek, gerçekten kim olduğumuzu ve gerçekten sevdiğimiz ya da sevmediğimiz yanlarımızı keşfetmekte çok aydınlatıcı ve son derece önemli olabilir.

Bizim için, kendini ifade ve kişisel yakınlık sorunları gerçekten içimizdeki erkeği ve kadını dengeleme işinin çevresinde döner.

Böylece, bir an için metafiziksel olmak amacıyla, her eşin atması gereken ilk adım, kendisindeki hem erkeksiliğin hem de kadınsılığın geçerliğini, doğruluğunu tanımak ve kabul etmektir. Bu kolay bir şey değildir. Birçok erkek, içindeki yin enerji tarafından tehdit edildiğini hisseder. Belki eşlerindeki yang unsurları tanıyıp kabullenmeleri, kendi duyarlıklarını, sezgi ve şefkat yeteneklerini kabullenmelerine yardımcı olabilir. Bu eşcinsel ilişkilere de uygulanabilir. Tartışmalar ve yanlış anlamalar söz konusu olduğunda, sorunu halledebilmek için, aktörlerin sık sık başvurdukları şeyi uygulamak, yani karşı tarafın bölümünü okumak çok yararlı olur. Karşıtınızın (eşinizin) rolünü oynamaya başladığınız andan itibaren birbirinizin sorunlarıyla ilgili daha iyi bir anlayış kazanmaya başlarsınız. Çünkü unutmayın ki karşınızdaki de *sizin* rolünüzü okumaktadır. Çok aydınlatıcı olan bu süreç korkuyu ve öfkeyi azaltmaya ve hem yin hem de yang'ın gücünü anlamaya yardımcı olabilir.

Her biri 2100 yıllık devreden oluşan zodyak (burçlar kuşağı) enerjisinin etkisiyle ilgili anlayışa sahip kültürler, geçen zodyaka ait çağın -Balık Burcu Çağı'nın- enerjisinin

erkeksi, yang olduğunun farkındadırlar. Bu iddiacılık, hakkını talep etme, rasyonel aklın ve irade gücünün ortaya konmasıyla ilgili enerji etkisiydi. Batı dünyası yang enerjisini ifade etmenin görkemli bir örneğini oluşturmuştur. Gerçekten de dünyanın çoğu yang yönelimli olmuştur. Dünya liderlerinin çoğu, gezegenin sorunlarını öncelikle akıl ve irade kaynaklarıyla çözmeye kalkışan erkeklerdi. Bizler şimdi yin, kadınsı olan ve aklı ve irade gücünü sezgisel ve ruhsal kaynaklarla dengelemeyi gerektiren Kova Burcu Çağı'ndayız.

O halde, dünyadaki ruhsal yoksunluk birçok şekilde kadınsı bir yoksunluktur; hem liderlik ve hem de kişisel ilişkilerde kadınsı ruhsallığın eksik olmasıdır. Yaratıcı, ruhsal, kadınsı, yin enerji saygı görmediğinde, kullanılmadığında, ve insan sorunlarının çözümüne dahil edilmediğinde, ortaya çok açık bir şekilde uğursuz, dehşetli sonuçlar çıkabilir. Düşmanlık, korku, çatışma, öfke ve anlayış yoksunluğudur sonuç. Spiritüel üstatlar, "düşmanınızla" ilişki kurmanın yolunun, önce onu anlamaya çalışmak; sonra karşıt güçler arasında ortak bir zemin olması gerektiğini, aksi takdirde bir çekişme-çatışma olmayacağını idrak etmek olduğunu söylerler. İki karşıt bakış noktası aynı konuyla ilişkili olarak vardır; bundan dolayı da ortak zemin vardır. Bu ortak zeminin daha fazlasını anladığımız ölçüde de çözüme yaklaşırız.

Böylece, odak değişip farklılıklardan benzerliklere yönelir. Kutuplaşmanın batıcı dikenleri kaybolur; başlangıçta zıtların karşı karşıya gelişi olan şey, artık ortak benzerliklerin tanınıp kabul edildiği saygıdeğer karşıtların evliliği haline gelebilir. Üçüncüsü, karşıt güçler *farklılıkların* daha derin bir anlayış, hatta sevgi için katalizör görevi yaptıklarını idrak ettiklerinde gerçek bir ruhsal tekâmül düzeyine ulaşabilirler. Buna, her biri karşıtının çözümlenmemiş sorunlarını yansıtan zıtların sevecen birliği de diyebilirsiniz. O zaman düşmanınız en iyi arkadaşınız olur.

Bu algılama, benim görüşüme göre, daha ileri bir anlayışı içerir ve temel olarak insanın kendisine inceleyici bir şekilde bakışıyla başlar: "Ben neden korkuyorum? Düşmanım bu yanıtı yansıtır."

O zaman bu ruhsal bir konu olur, çünkü "düşmanımızdan" öğrenmekteyizdir. Düşmanımız öğretmenimiz haline gelir. O zaman başkalarına hükmetme ihtiyacı, insanın içsel anlayış kazanma ve kendisi üzerinde hakimiyet kurma ihtiyacına dönüşür. Bu, çatışma ve çekişmeye en ileri çözüm olmakla ünlü (t'aichi, aikido, v.s. gibi) savaş sanatlarının prensibidir. Biz Batıdakiler de artık, dünyadaki çatışma ve çekişmenin çözümünün insanın kendi evindeki dönüşümüyle başladığını idrak etmeye başlıyoruz.

Bu yalnızca kim olduğumuzu değil, ama kim olabileceğimizi anlamaya da bir erkeksi ve kadınsı yaklaşım dengesini gerektirir. Bu da artık temel doğamızda ruhsallığın kadınsı prensibine önem vermemezlik yapamayacağımız anlamına gelir. Ruhsal enerjimizin mirasının daha çok farkında olabilmemizi isterdim; bu erkeksi ve kadınsı yanımızın eşit tanınması ve kabulü ve geçmişe oranla daha çok kalbin ilhamlarına göre davranmaktır. Kalp -hisler, duygular- zihnin idrakinin değil, İlâhi bilincin yeridir.

Ezoterik ve mistik literatür çok uzun zaman önce, Lemurya ve erken Atlantis zaman devrelerinde, insanların mükemmel bir ruhsallık düzeyine eriştiklerini söyler. O zamanlar bizler ruhtaki yin ve yang dengesini kusursuz bir biçimde yansıtan bedenler ve zihinler vasıtasıyla kendimizi ifade ediyorduk. Teknolojinin baştan çıkarmasıyla dikkatler ruhsal olandan başka yöne çevrildi ve sonuç olarak bu görkemli toplumlar sona erdi.

Aynı olayın gerçekleşmesi bugün de mümkün; bugün de aynı oluşumla yüzyüzeyiz. Modern dünyanın teknolojisi ruhsallıkta bir krize neden oluyor. Burada kişinin Atlantis ve

Lemurya'nın varlığına inanıp inanmaması önemli değil. Burada önemli olan, bir toplumun başarılarının, o toplumun üyelerinin ruhsal olarak ne kadar tekâmül ettikleriyle ölçülmesidir.

Bir insanın ruhsal düzeyini gösteren şey, onun madde katında diğer insanlarla birlikte uyum içinde yaşama kapasitesidir. Bir toplumun ruhsal düzeyini gösteren şey ise onun diğer toplumlarla birlikte uyum içinde yaşama kapasitesidir. O halde, yalnızca insan ve toplum Tanrı gücünü ifade eden tarzda yaşayabilirler. O zaman Tanrı'dan *ayrılık* kavramı var olmaz. Hepimiz "bir"iz. Yaratıcı fiziksellik ve sevgi hayal edilebilen her düzeyde mümkün olur.

Bir zamanlar insanoğlunu harekete geçiren başlıca dürtü, "Tanrı gibi" olmak, kendini onun gibi ifade etmekti; ve bu ifadenin düzeyleri giderek daha da inceldi, saflaştı. Daha Tanrı gibi olana dek madde katını ruhsallaştırmak için, hayatın amacı ve motivasyonu, daha muktedir bir bireysel ve evrensel empati* ve sevgiye ulaşmak olacaktır.

Tüm bunların seks ve çakralarla ne ilgisi var peki? Bugün, cinsel ilişki yoluyla geçen hastalıkların potansiyel olarak savaş kadar ciddi bir kriz yarattığı bir durumdayız. Bu hastalıklar, onları kontrol altına alamayacağımız ölçüde hızlı yayılıyorlar. Sanki doğa, çok geç olmadan dengeli yin/yang kimliğimizi bulabilmek için kendi içimize yönelmemiz, kim olduğumuzun sorumluluğunu sürekli bir başkasına yüklemek yerine kendi kişiliğimiz içinde tamam olmamız için bize yalvarıyor. Sanki her birimiz belirsiz bir kayıp, düş kırıklığı, engellenmişlik ve bütünlükten yoksunluk duygusuyla varlığımızı sürdürüyoruz. Bu belirsiz kayıp duygusu ve aynı derecede belirsiz ve sürekli bir biçimde bu kaybı başkası vasıtasıyla doldurma, tatmin etme ihtiyacı yeni düşkırıklıklarına yol açar yalnızca. Bence, *kendi* içimizdeki dengeye hakim

*empati: (psik.) Bir başkasının duygularını anlayabilme. (Ç.N.)

olmak, ona kumanda etmek için içimize yönelirsek, bunu çok daha gerçek bir doyum izleyecektir.

Bu çakralarımızla çalışmamız anlamına gelir. Çakraların anlayışıyla çalışmak güzel bir cinsel ilişkiyi yaratmaya ve biçimlendirmeye yardımcı olabilir; çünkü bu ilişki, içimizdeki ruhsal merkezlere odaklanacak, dikkatini bu merkezlerde toplayacaktır. Kadim günlerde Tantrik teknikler ve alıştırmalar, hem ayrı olarak hem de bir bütün gibi ilişki kurabilmeleri için, erkeğin ve kadının cinsel bilincini yükseltmek amacıyla tasarlanmışlardı.

Bu, arzulanan eşin yedi bilinç merkezi üzerinde sevgi dolu bir biçimde ayrı ayrı meditasyon yaparak uygulanırdı. Bir çift karşılıklı oturur ve bu alıştırma cinsel arzu uyandıran erotik bir odak olana dek birbirlerinin çakra sisteminin rengine, titreşim frekansına, duygusal konularına ve Tanrı enerjisine uyum sağlamaya çalışırlardı. Çok geçmeden ikisinin kan dolaşımı da cinsel arzuyla harekete geçirilmiş olurdu.

Tantrik seks o zaman, birbirini seven eşlerin birbirlerinin enerji merkezlerini ruhsal olarak tanımaları ve kabullenmeleri haline gelirdi. Çok geçmeden her biri kendisini öbüründe tanımış olurdu.

Erotik duyarlık (şehvet) ruhsal olarak odaklanır ve idrak edilirdi; böylece Kundalini (yaşam gücü) kök çakrasından taç çakrasına yükseltilir, orgazm elde edilir ve Tanrı'ya ve yüksek ruhsal tanıma ve onaylamaya giriş mümkün olurdu.

Dölleme işi ruh-gücü düzeyinde bütünleşen bir ruhsallık eylemine dönüşür; bu, gebeliğin yükseltilmiş bir titreşim frekansında gerçekleşmesini sağlar, böylece yeni bir ruh, kendisinin madde katına girişi için bir vasıta oluşturacak yumurta ve spermin zarif bir şekilde düzenlenmiş bileşimine sahip olurdu.

Erotizmin, çekimin ve karşı çekimin bireysel biçimleri, ki-

şinin üzerinde çalıştığı hakim çakra konularına göre geliştirilirdi.

Bir eş diğerine şehvani bir şekilde duyarlıysa, bu, çakra çarklarının en iyi temsil ettiği duygusal merkezlere uyum sağlama meselesi olurdu. Böylece, şehvet bölgeleri yedi çakranın yönettiği duygusal gereksinmelere göre geliştirilir ve daha önce bu bedensel bölgelere duyarlı olan eş, artık şehvani olarak incelikli bir sevgili haline gelirdi.

Orgazm olayında erkeksi ve kadınsı kutbiyetler tersine çevrilir. Erkeksi daha pasif, kadınsı ise daha iddiacı ve hakkını talep eder hale gelir. Bundan dolayı, başarılı bir şekilde duyarlı sekste hem erkek hem de dişi olan bir birlik haline ulaşılır.

O zaman seks, ruhun hem erkek hem de dişiliğinin bir ifadesi olur; yani yin ve yang kusursuz bir dengeye kavuşur. Bu güç, sadomazoşizm, aşağılama ya da tahakküm etme sorunu olmayan bir ruhsal emek ve çabadır. Seks tüm bu sınırlamalardan kurtulduğunda saf duygudan oluşan ruhsal bir eylem haline gelir ve eşlerde Tanrı'ya ulaştıkları duygusunu yaratır.

Beden diyaloğuyla kişiyi yin ve yang birliğine ulaştıran bu cinsel serüven bizi bir insanla yıllarca bir arada tutacak bir deneyim yaratır; çünkü bu çok çok uzun zaman önceki dengeyi hatırlatmaktadır. Sonuçta, bir olduğumuzu, bütünleştiğimizi, tam bir bütün olduğumuzu hissederiz.

Ruhsal uyanışı hız kazanan birçok insan artık seks olayıyla alışık olduğundan farklı bir şekilde ilişki kurmaya başlıyor. Cinsel gerilimin dağılmakta, azalmakta olduğunu söylüyorlar; çünkü artık kendi içlerinde daha dengeli bir hale geliyorlar. Adeta seksin *onlardan* vazgeçtiğini hissediyorlar. Bedensel gereksinmelerini doyuracak bir insana artık eskisi gibi korkunç bir ihtiyaç duymuyorlar. İnsan kendi içinde daha doyumlu ve aydınlanmış hale geliyor artık. İnsanlar

artık kendilerini daha tam, daha eksiksiz hissediyorlar; bundan dolayı da, birbirlerine çekildiklerinde, bu ilişki korku, ihtiyaç ve yalnızlıktan kaynaklanan bir bağdan çok, eşit tanıma ve onaylamaya dayanan bir bağ oluşturuyor.

Seksin ruhsallığına güvenmeye başladığınızda, aslında, kadınsı yanınıza teslim olmak için kendinize izin veriyor olursunuz. Yang ile işleyen bir dünyada bunu yapmak kolay değildir. Burada anahtar tanımlama sözcüğü, *teslim olma*' dır. Bu insanın Tanrıça sezgisine, Tanrıça yaratıcılığına, içindeki Tanrıça'ya ve gizli İlâhi güven alevine teslim olmak için kendine izin vermesidir. Erkek ya da kadın olmanız önemli değil, Tanrıça enerjisi ifade edilmeyi özlemle bekliyor. Bu hoşgörünün, izin vermenin, beslemenin ve koşulsuz sevmenin enerjisidir. Her birimiz içimizdeki kadınsı Tanrıça'yı tanıyıp kabullendiğimizde, madde katının ruhsallaştırılması başarılmış olacak.

Ama, çok uzun süredir ona güvenmekten korkuyoruz. Aslında korku yüzünden ona karşı haksız bir önyargı besliyorduk. "Kaybolmayacağıma ya da altında ezilmeyeceğime güvenebilir miyim? Bu gücü kendimde bulabilir miyim?" "Yalnızca hayatta kalmak, varlığımı sürdürmektense *tekâmül etmeyi* göze alabilir miyim, bu gücü kendimde bulabilir miyim?"

Bunlar ruhsallığın Yeni Çağı'nın cinsellikle ilgili sorularıdır. Erkeksi, tezahür eden, kendini ortaya koyan enerji görülebilir. Kadınsı, yaratıcı enerji ise gizlidir. Kadınsı olana güvenmek göze görünmeyene güvenmek demektir: Göze görünmeyen gerçeklere, göze görünmeyen boyutlara, göze görünmeyen gerçekliğe, göze görünmeyen varlıklara. Aslında, göze görünmeyen Tanrı'ya...

Ortadaki, görünen kimliğimizi henüz görünmeyen ve denenmemiş bir kimliğin dengesine teslim etmek hepimizin önündeki görevdir.

Bizler bedensel olarak hayatta kalmakta, bu madde aleminde varlığımızı sürdürmekte uzmanız, ama ruhsal tekâmül konusunda çok yeniyiz; bu sürecin tutum ve eğilimlerinden, yaklaşımlarından neredeyse habersiz sayılabiliriz.

Belki de tufandan sonra bilinen dünyanın yok olmasıyla (Atlantis ve Lemurya var olsun olmasın) bizler çok derin bir korku yüzünden -ruhsal olarak tekâmül sürecine güvenme pahasına- sadece hayatta kalma, varlığını sürdürme şeklini benimsemeyi seçtik. Halbuki tekâmül etmiş bir ruh, bedeninin hayatta kalmasını otomatik olarak sağlar; ama duyduğumuz güvensizlik ve korku bundaki bilgeliği görebilmemizi engelledi.

Bugün varlığımızı sürdürebilmemiz, kendimizi bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak dengelememizin şart olduğunu idrak etmemize bağlı. Ve hepsinin içinde en gerekli olanı da ruhsal denge. Belki de hayatın amacı, göze görüneni ve görünmeyeni bu fiziksel gerçekliğimizde karıştırmak -kendimizdeki erkeksi ve kadınsı olanı dengelemek ve eşimizin de bu dengeyi oluşturmasına yardımcı olmaktır. O zaman maddi olanı ruhsallaştırmış, ruhsal olanı da maddileştirmiş oluruz. Ve o zaman kendimizi ilişkilerimizde gerçek halimizle ifade ederiz -hem erkek hem dişi, kusursuz bir dengeyle.

12
Tüm Zaman Şimdi

❄

Her birimiz belleğin geçici bir cisimlenmesiyiz.

Benim için zaman daima uçucu ve beni baskı altında tutan bir olgu olmuştur. Çünkü, zaman bana asla yeterli gelmemiştir. Daha çocukluktan genç kızlığa yeni adım attığım zamanlarda bile zamanı neredeyse düşmanımmış gibi hisseder dim. Sanırım, benim gibi beklenilenden daha başarılı olmaya koşullanmış herkes böyle hisseder. Zamanı dürtücü, harekete geçirici bir güç olarak kullandım (eksikliği ise beni adeta daha fazla şey yapmaya sevk etti) fakat bu yaklaşım beni asla mutlu etmedi. Endişeli ve üretken yaptı yalnızca.

Sonra, zaman olgusuyla, hem mutlu hem de üretken olabileceğim bir şekilde ilişki kurabileceğim bir yol olması gerektiğini düşünmeye başladım. "İnsan mutlu bir serseri olacağına nevrotik bir sanatçı olmayı tercih etmeli" kuramını ise asla kabul etmedim. Kendimi ruhsal ve metafiziksel araştırma içinde bulduğumda ise zamanla ilgili kavramlarımın değişmeye başladığını fark ettim. Bununla, vecit haline girerek "uçtuğum" için randevularıma geç gelmeye başladığımı söylemek istemiyorum. Söylemek istediğim şu: Her nasılsa, eğer gevşer ve *yeterli zamanın olacağına* güvenir ve bu güvene teslim olursam, çoğunlukla böyle sonuçlanıyordu. Neredeyse, zaman kıvrılıp bükülüp uzuyor görünüyordu. Böyle sonuçlanacağına inanınca, çoğunlukla bu beklenti gerçekleşi-

yordu. Meditasyonun bu olguyla çok büyük ilgisi var.

Meditasyon yaptığımda zamanın yeni bir anlam yüklendiğini gördüm. Einstein, lineer zamanın, uzayda bir noktaya odaklandığımızı hissetmemize yardımcı olması için insanoğlu tarafından plânlanmış, insanoğluna ait bir buluş olduğunu söyler. Acaba, başarıya odaklanmak için zaman kavramını kendim mi yaratmıştım?

Meditasyon yaptığımda, evrensel "bir"likle birleştiğimi hissettim ve o anda zaman -ölçülen haliyle- tüm anlamını yitirdi. İçinde bulunduğum anda bütünüyle gevşemiş ve rahat hissettim kendimi. Sonuçta bu, aynı zamanda her yerin ve her şeyin bir parçası olduğumu hissetmeme yardım etti. Daha da üretken olduğumu gördüm, çünkü gelecekteki başarısızlıklarımın endişesiyle gerilime girmek yerine bu evrensel "bir"lik tarafından besleniyordum. Bu ezoterik, "mistik" kavram artık Yeni Çağ bilimsel düşünüşünün özü, deneyimin konusu ve kuramsal düşüncenin en yüksek biçimi olmuştur.

Ruh hiçbir ölçü bilmez. Ruhun deneyiminin sınırsız parametrelerini tarif ederken *başka zaman* ve *başka yer* gibi sözcükler akla gelir.

Meditasyon sırasında hatırlanan deneyimlere dalıp çıktıkça, insan, geçmişin ve geleceğin sanki şu an kadar gerçek olduğunu hisseder. Ve de öyledir.

"Geçmiş" ve "gelecek" yer ve zamanlardan çok berrak duygusal anılar hayalinizda canlanırlar -ama hepsinin de şu anda, şimdiki zamanda olduklarını hissedersiniz.

Bu gerçekleştiğinde, tüm zamanın aslında şimdi olduğunu, aynı anda vuku bulduğunu derin bir biçimde fark edersiniz.

Başka bir deyişle, lineer zaman deneyimimiz, gerçekten, o sınırlı anda bizi ilgilendiren, ilgimizi çeken, merakımızı

uyandıran şeye konsantre olmamızı sağlayan bir odaklanma deneyimidir. Gerçekte, basit bir odak değişimiyle, o anın farkındalığını genişleterek başka bir zamanı ve başka bir serüveni deneyimleyebiliriz.

Bu görüş açısından bakılınca, lineer tekrardoğuş (birbiri ardına yaşanan hayatlar) bir gerçek değildir; bilinçli dikkatimizi ona doğru yöneltmeyi seçtiğimiz bir odaklanma deneyimidir. Bu yüzden, sürdürdüğümüz şimdiki yaşamımız -vuku bulan diğer yaratılmış serüvenlerle birlikte aynı anda var olan, ama "şimdi" onun üzerinde odaklandığımız- kendi arzumuzla yarattığımız bir odak noktası, bir faaliyet merkezidir yalnızca.

Bedensel bir benzetme yapabiliriz: Ben baş, gövde, kollar ve bacaklardan oluşan tam bir bedene sahip olduğumu biliyorum. Ama eğer dikkatimi yalnızca sağ elim üzerinde konsantre etmeye ve odaklaştırmaya karar verirsem ve bu elime ne kadar yoğun bir biçimde odaklanırsam, bedenimin geri kalan kısmının varlığıyla ilgili farkındalığımı da o ölçüde yitiririm. Bu, tabii, bedenimin geri kalan kısmının var olmadığı anlamına gelmez. Bu aynı anda bedenimin geri kalan kısmının farkındalığına odaklanmadığım anlamına gelir. Sağ el şimdiki yaşam dilimimize benzer. Bu yaşam dilimi odaklaşma nedeniyle var olur, ama bu ruhumun tüm deneyimlerinin aynı anda meydana geldikleri gerçeğini değiştirmez.

Ya da, farklı bir şekilde bakarsak, eğer Einstein, Alain Aspect ve diğer fizikçiler, tüm zamanın aynı anda vuku bulduğunu düşünmekte haklıysalar, o zaman ruhun tüm deneyimlerinin aynı anda oluştuğu da bir gerçektir.

Böyle bir kavramı idrak etmek, üzerimde çok büyük bir etki yaptı. Eğer tüm zaman şimdi vuku buluyorsa, o halde bu "zamanın" sorunları, "daha önce" olanların sonucu olmaları dışında, pek de ciddiye alınamaz. Ayrıca karma yasasıyla ilgili anlayışım da netleşti. Gerçekten acı verici bir deneyi-

min izini zamanda araştırıp kaynağını, başlangıcını bulabilir ve neden-sonuç yasasının kusursuzluğunu ve nasıl işlediğini görebilirsiniz.

Karma'nın ceza kabilinden olmadığını fark edersiniz birden; ilk başta ifade ettiğiniz şeyin tam devirini, etki alanını deneyimlemektesinizdir yalnızca. İfade edilmiş enerjiniz en sonunda bir bumerang gibi size geri dönmektedir ve "ne zaman" meydana gelmiş olursa olsun, çıkardığınız şeyin alıcısısınızdır. Tüm zaman ve tüm enerji aynı anda vuku bulduğundan (meydana geldiğinden) deneyimlemek ve üzerinde odaklanmak istediğimiz şeyi seçeriz. İşte, özgür irade!

Bundan dolayı, kendi gerçeğimizi kendimiz seçtiğimiz ve yarattığımız söylendiğinde bununla anlatılmak istenen şudur: Olası enerji kalıplarının geniş girdabından çözümlemeye ihtiyaç duyduğumuz şeyleri bize öğretecek deneyimlere bizi sokacak duygusal dürtüler yaratan harmonikleri seçeriz.

Ne zaman bir şeyden rahatsız olsam ya da canım sıkılsa "içime yönelirim" ve Yüksek Ben'den beni hissettiğim sıkıntının kaynağına götürmesini isterim. Eğer disiplinliysem ve kendimi içsel teslimiyete adarsam, bu güçlüğün izini sürerek binlerce yıl önceki yaşam dilimlerinden kaynaklanan neden-sonuç ilişkisine ulaşabilirim. Bu iz sürme ve araştırma sırasında deneyimlediklerimin sanki *şimdi* vuku bulduğunu hissederim. Bundan dolayı, ben bugün, bu hayat diliminde, birçok yaşam diliminde birikmiş birçok deneyim ve karmanın sonucuyum. Bir yetişkin olarak çocukluk deneyimlerimin ürünü olduğum gibi, tüm yaşamlarımın ve deneyimlerimin de bir ürünüyüm.

Çocukken başımdan geçen bir olayı hatırladığımda, onun duygusunu *şimdi* hatırlamakta, geri çağırmaktayımdır. Bir yetişkinin algı ve anlayışından süzülerek geçse de olayın etkisi aynı derecede güçlü olabilir. Hipnotik (suni uyutma yöntemiyle) geçmişi hatırlama sürecinde, kişi, geçmişin olayları-

nı, olayın meydana geldiği zamanki aynı duygusal merkezde deneyimler, hisseder. Burada deneği, bir yetişkinin bakışının *şimdi* ile ilgili bilinçli algıları yönetmemektedir. Hipnoz kişinin geçmişi bizzat deneyimlemesini sağlar, geçmiş çocuksu olsa da *şimdi* vuku bulmaktadır.

Zamanla ilgili sınırlı, lineer görüş açımızı genişletmemiz gerekiyor. Ancak o zaman gerçekliğin çok daha geniş olanaklara sahip olduğunu kavramaya başlayabiliriz.

Biz Batı kültürlerinde yaşayanlar Doğu kültürlerinde yaşayanlardan çok farklı düşünme ve kendimizi deneyimleme yapılarına ve tekniklerine sahibiz. Bizler lineer bir şekilde düşünmeyi ve algılamayı öğrendik, ki bu da güçlü bir biçimde mantıksal ve rasyonel görüş açısı gerektirir. Bu beynin sol yarı küresinin yetki alanıdır. Sol-beyin kavrayışlı düşünürler -bizim yürüyüş biçimimize benzer şekilde- bir düşünceyi mantığa göre öbürünün önüne koyarak, açık ama dar bir düşünce çizgisinde nedenden sonuca giderler. Sol-beyinli düşünme biçimi, bilimsel azaltmacı düşünüşün temelini oluşturur. Bu düşünüş biçimi, teknolojik zekâ parlaklığımızı tanımlar ama direkt olarak kendi yolunda ya da kendi koşullarında ve değer yargılarında bulunmayan her şeyi görmezlikten gelir, önemsemez.

Doğulu düşünce sistemleri ise daha az lineer, daha az düz bir çizgide olma, daha genişliğe ve serbestliğe sahip olma ve teğet geçen ve gizli, özel, dolaşık yolların da araştırılıp keşfedilmesini kabullenme eğilimindedir. Onların düşünüşü daha az kesin, daha geniş, yaygın ve soyuttur; bundan dolayı da aynı anda birçok aykırı kavrama sahip olabilirler. Sonuç olarak, Doğulu bir düşünür ya da bilim adamı, sol-beyinli bir Batılı için kafa karıştırıcı ve mantığa aykırı görünen bir bilmece (puzzle) olabilecek olayların arasındaki geniş bağlantıyı, birbirleriyle olan ilişkilerini anlayabilir. Batılı'nın rasyonel, objektif yaklaşımı, klâsik mantık kurallarına göre ilerler

ve bu lineer gerçeklikle ilgili olarak çok güvenilir bir yaklaşımdır. Ama Batılı düşünürler gerçekliğin, gerçeğin kendisiyle ilgili yeni anlayışlar ya da daha geniş yapılar yaratmakta zorlanıyorlar. Daha geçenlerde -son yirmi-otuz yıl içinde- Batı'da, ancak mistik olana yaklaşmak olarak tarif edilebilecek kavramları kapsayan bir bilimsel düşünüş ve deneyim dalgası oluştu. Tek başına kuantum kuramı bile evrenin doğası üzerine düşünmemizi ve kuramlar oluşturmamızı sağlayan büyüleyici alanlar yarattı. Bu da bizleri evrenin maddesinin, aslının nasıl bilgilendiği konusunda yeni sorular sormaya yöneltti. Örneğin, insan bedenindeki, her biri bütün bir bedeni yaratmaya muktedir DNA kodu taşıyan birbirinden henüz farklılaşmamış bir grup hücre, içlerinde hangilerinin farklılaşarak bir başı ya da bir kolu ya da her neyse onu oluşturacaklarına nasıl karar veriyor?

Her biri her bölümü oynama potansiyeline sahip olduğu halde, hücreleri bu farklı rollere kim ya da ne yönlendiriyor? Oynayacakları rollerden onları kim ya da ne haberdar ediyor?

Ne Doğu ne de Batı bunun yanıtını biliyor ama Batı, bizleri dosdoğru "Bilinç nedir?" sorusuna yönelten bazı çok parlak ve zekice hipotezler koydu ortaya. Biyokimyager Rupert Sheldrake'in radikal kuramı -daha önce tarif edilen M-alanı- benzer türlerin görünüşte çok ayrı yerlerde de olsalar birbirlerinden davranış ve büyüme kalıplarını "öğrendikleriyle" ilgili kanıtlanmış yeteneklerine dayandırılır. M-alanı zaman ve uzaya karşı çalışır.

Bu ve kanıtlanmış deneyimlere dayanan birçok başka düşünüş de holistik uzay ve zaman kavramını destekler.

Doğu'ya ait düşünce sistemleri, kanıta ihtiyaç duymadan, sezgisel idrakin yeni düzeyleriyle ilgili daha esnekliğe sahip anlayışları kucaklar. Bu sağ-beyin düşünüşüdür. Sağ-yarı küre düşünüşü, yeni düşünce biçimleri ve bileşimleri yarata-

bilecek sezgisel ve sübjektif yaklaşımlara izin verir. O ayrıca içimizdeki ruhsal gerçekliğe yine içsel anlamda teslim oluşa da izin verir.

Bu teslim oluş, birçok Doğulu'nun ortak bir uygulama olarak kullandığı meditasyon sırasında gerçekleşir.

Birçok kişi meditasyon sırasında geçmiş yaşamlarını görür, bazen de geçmiş yaşamlarında, bu yaşamlarındaki derin bir korkuyu açıklayan dramatik bir olayı yeniden deneyimler.

Doğu'ya ait düşünce sistemleri, tekrardoğuşu doğal bir olay olarak görürler. Bilinçli zihnimiz onları tanımasa da, ruhun, Yüksek Ben'in tüm yaşam dilimlerini hatırladığını kabul ederler.

Meditasyon sırasında kişi, Hintliler'in *prana*, Çinliler'in *chi,* Mısırlılar'ın *ka,* Wilhelm Reich'ın ozon enerjisi, Mesmer'in hayvani çekicilik ve Reichenbach'ın Odik güç dediği süptil evrensel enerji titreşimini hissetmeye başlar. Bu içimizdeki Tanrı kaynağının enerjisidir. Onunla uyum içine girdiğimizde, otomatik olarak daha dengeli olmaya başladığımızı hissederiz.

Artık Batılı farkındalık akımına giren Doğulu düşünce süreçlerinin akınıyla, biz Batılılar, *gerçek* ya da *gerçeklik* dediğimiz şey üzerinde daha etraflıca düşünmeye başlıyoruz. Mantığın ve deneysel kanıtlanabilirliğin lineer sınırlamalarına bu kadar bağlı olmak gerekmez. Bellek, imgeleme ve sezgisel fantezi süreci artık o denli "hayal alemi"ne ait sayılmamakta, daha çok, genişlemiş bir gerçekliğin potansiyeli olarak görülmektedir. Başka bir deyişle, onları algıladığımız şekliyle fiziksel gerçeklik boyutları, var olan tek gerçek boyutlar olmayabilirler ve de değildirler.

Fizikçi David Bohm, kuantumun "kesin olmayışını" da geçen, başka bir gerçeklik düzeyinde ya da düzeylerinde var olan bir "gizli değişkenler" kuramını ortaya koymuştur.

Bohm, Krişnamurti ile karşılaştıktan sonra, atom-altı parçacık kuramının evrenle ilişkili olarak ne anlama gelebileceği üzerine düşünmeyi sürdürdü.

Bütünlük ve İçiçe Düzen adlı eserinde Bohm, atom-altı-parçacık dünyasının, birçok düzeyde var olan devamlı, bozulmamış bir bütünlüğün parçası olmasının yanı sıra, açıklanabilen dünyanın -tanıdığımız üç-boyutlu dünyanın- da sadece daha yüksek ve çok-boyutlu bir gerçekliğin yansıması olduğu sonucuna varır. Yine tüm bunlar zamanın bütünlüğü, birbirine tam bağlanmışlığı ile bağlantılıdır.

Böylece, Batı'ya ait düşünüş ve algılayış biçimimize temel yaklaşımlar daha dengeli bir hale geliyor ve sonuç olarak kendimizi ruhsal varlıklar olarak araştırmakta daha özgür oluyoruz. Aslında ruhsal varlıklar olduğumuz gerçeği ise ergeç teknolojik bir gerçek gibi itibar görecektir. Aslında yaptığımız şey, ruh gücünün içsel fiziğini incelemek ve araştırmaktır.

Ruhun sezgisel olarak tanınması insan doğasında derin bir biçimde kökleşmiştir, ama biz Batı'dakiler ruhsal köklerimizi uzun bir süredir yok saydık. Sezgisel düşünme, insanlığın tekâmülünde, daima mantığın sınırlı idrak ve anlayışından daha asli bir değere sahip olmuştur; çünkü o ilâhi gerçeklerin yüksek boyutlarına hitap eder. Bunlar, içimizdeki, sınırsız ilham olanakları ve sevgi ifadelerine sahip Tanrı enerjisi kaynağına kendimizi bağlanmış hissetmemizi sağlarlar.

* * *

Çoğu çocuğun, koşullandırılmış düşünme tekniklerini öğrenmeye ve sınırlamaları kabullenmeye başlayana dek, sol ve sağ beyin yarıküresi dengelidir ve bu çocuklar esasında medyumik özelliğe sahiptirler. Çoğu çocuğun medyum olmasının nedeni, bir çocuğun -Doğu'nun ezoterik öğretilerine

göre telepati organı olan- beyin epifizinin, daha doğuştan çok gelişkin olmasıdır. Çocuk büyüdükçe ve sol-beyin mantığını sağ-beyin sezgi ve hislerinden daha fazla kullanmaya başladıkça, bu iç salgı bezi uyarım ya da kullanım eksikliği nedeniyle yavaş yavaş büzülerek küçülür.

Medyum çocuk, "gerçek" olarak algıladığımız bu boyutların ötesindeki, dördüncü boyut olarak bilinen bir boyutta, sıradan sol-beyinli fanilerin göremedikleri gizli şeyleri görür.

Dördüncü boyut süperbilinç alemidir. Bu, Einstein'ın zaman ve uzaydan yoksun diye nitelendirdiği boyuttur. Mistikler bunun ruhun boyutu olduğunu, ruhun bu üstünlük sağlayan noktadan, bilgi, bilgelik ve zamanın bir bütün olarak var olduğu bir evreni kuşattığını, içine aldığını söylerler.

Hem kadim üstatlar hem de günümüz kâhinleri, insan zihninin, bundan dolayı, ruhun süperbilinciyle uyum içine girdiğinde, yaşamın ve evrenin tüm gizemlerinin tüm bilgisinin potansiyeline sahip olduğunu iddia ederler.

Doğulu; insanı, aslında, bedenlenmiş, maddeye enkarne olmuş bir ruh olarak görür. Bedenlenmek, madde aleminde doğmak bu nedenle ruh için bir sınırlamadır; fiziksel bedenin ölümü ise ruhun asıl yerine, kendi yurduna dönüşüdür. Böylece, ölüm kavramımız bile düşünme biçimimize bağlıdır. Bu Batı'nın bilimsel düşünüşü ile Doğu'nun gerçeğin doğası konusundaki inancı arasındaki başka bir köprü, başka bir geçiş noktasıdır.

Yavaş yavaş, çağdaş kuantum fizikçilerinin vardıkları sonuçlarla kadim mistiklerin inançları, evrendeki gerçekliğin doğası konusunda aynı görüş noktasına geliyor görünüyor.

Büyük İngiliz fizikçisi Sir Arthur Eddington, "Evrenin maddesi, (esası, cüzlere ayrılmayan parçası) zihnin maddesi, esasıdır" diye yazmış. Bu da, evrenin bizim kendi zihinsel imgelerimizden oluştuğunu iddia eden Zen üstatlarının yaklaşımına uyar.

Bilinç, gerçeği nasıl algıladığımızdır. Gerçeklik olarak algıladığımızla, gerçeklik olarak tasarladığımız şey arasında hakiki bir fark yoktur.

Ve şimdi Yeni Çağ deneyiminin başka bir büyüleyici örneğine geliyoruz:

A.R.G. Owen *Öcüyü Açıklayabilir miyiz?* adlı eserinde, sekiz arkadaşı ve karısıyla birlikte bir öcü (umacı, gürültülü hortlak) *yaratma* çabalarını anlatır. Birlikte, her birinin bütünün ayrı bir parçasına katkıda bulunduğu, tamamen hayali bir karakter yaratırlar. Bu karma karakterin adını, cinsiyetini, yaşını, fiziksel görünümünü, doğum tarihini, genel olarak sevdiklerini ve sevmediklerini, tercih ettiği yemekleri ve daha birçok başka bilgiyi sebatla belirlerler ve "kontrol" amacıyla da bu varlığın devrine ait tarihi olaylarla ilgili yanlış ayrıntıları işe dahil ederler.

Bir yılı aşkın bir süre grup üyeleri her hafta bir araya gelip büyük bir ciddiyetle kendi düşüncelerini, yarattıkları bu kreasyona yüklemeye, onunla ilişki kurmaya çalışırlar, ama başaramazlar. Sonra Mrs. Owen, yüzyılın başında, tiptoloji, (masaya vurulan darbelerle) ouija ve otomatik yazı tahtaları yoluyla ruhsal alemden mesajlar alma ve bilinmeyenle ilgili ilgi çekici ve oyalayıcı diğer oyunların henüz neşeli bir sosyal eğlence olduğu zamanda yürütülmüş benzer bir deneyle ilgili bir şeyler okur. Owen grubu bu noktadan sonra adeta gevşer ve gülüp eğlenmeye, havadan sudan konuşmaya, şakalaşmaya ve genel olarak iyi vakit geçirmeye başlar. Böyle geçen birkaç toplantıdan sonra bir gün masaya yüksek sesle vurulduğunu duyunca çok ürkerler. "Philip" de eğlenceye katılmak istemiştir!..

Bir iletişim yöntemi oluştururlar ve Philip, tarihi hatalar da dahil olmak üzere, onun için yarattıkları tüm özellikleri onlara neşeyle geri tekrarlar. Sanki tüm bilgileri bir banda kaydetmiştir ve şimdi onları bir çeşit play-back yapmakta-

dır. Sonra, hepsinin şaşkın bakışları önünde, Philip, yaşam öyküsünü süslemeye koyulur; varlığının yazarlarına, ana babasının çiçek hastalığından öldüklerini, kendisinin ateşli bir avcı olduğunu, şahin beslediğini ve I. Charles'ın emrinde bir casus olarak çalıştığını söyler. Üstelik tüm bunları bir takım olaylarla ilgili, daha önce grup içinde hiç zikredilmemiş bir ayrıntı zenginliğiyle anlatmaktadır. Daha ötesi, açıkladığı ve kanıtladığı karakter özellikleri de daha önce kimse tarafından tasarlanmamıştır; örneğin, grup dikkatini ondan çevirip bu kreasyonuyla ilgili şaşkın bir şekilde kendi arasında konuşup tartışmaya başladığında hayli sabırsızlık göstermektedir!

Philip, algılanan bir gerçek olarak, kendi hayatının dizginlerini ele geçirmiştir...

Bugün, laboratuvar koşulları altında bile, kuantum fizikçileri, gözlemledikleri şeyin doğasının, gözleyen kimsenin bilincine göre değiştiğini ve başkalaştığını görüyorlar. Bu bilim adamları, şaka yollu, "Evren belki de tek bir dev düşünce" sonucuna varıyorlar.

Tüm bunlar gerçekte ne anlama geliyor? Benim için, nasıl düşündüğümüz ve algıladığımızın öneminin anlamını kanıtlıyor. Her şeyle ilgili görüş noktamızdan tamamen sorumluyuz. Her insan kendi algı ve idrakiyle ilgili farklı bir seçim yapar. Kendi gerçeğimizi istediğimiz şekilde algılamayı seçebiliriz. Objektif gerçeklik bizim onu subjektif algılayışımıza göre değişir. O zaman, iki tümüyle çatışan gerçeklik görüşünün, bir orta yol, iki gerçeğe de uyan bir düzen bulabilmesi için birbiri hakkında ve kendi haklarında daha çok şey öğrenmeye ihtiyacı vardır.

Bu gerçeklik kavramıyla çalışmaya ve yaşamaya başladığımızda, düşüncenin kendisinin potansiyel gücüne ve etkisine daha çok saygı duymaya başlarız.

Fritjof Capra *Fiziğin Tao'su* adlı eserinde, "Fizikçiler,

tarif ettikleri 'yasalar' da dahil olmak üzere, doğal olaylarla ilgili tüm kuramlarının, gerçeğin kendisi olmaktan çok, insan zihninin kreasyonları, kendi kavramsal gerçeklik haritamızın donatımları olduklarını anlamaya başlamışlardır" diye yazar.

Bilime göre bile, ilgili kişinin (işin içindeki kişinin) zihinsel algı ve idrakinin doğasına göre birçok gerçeklik düzeyi olabiliyorsa, öyleyse gelin, psişik fenomen denilen -gerçekliği genişletme arayışlarında, uzayın ve zamanın bütünlüğünü anlama çabalarında- daima insanların ilgisini çekmiş, merakını uyandırmış olayların bazılarını inceleyelim.

Kuşkusuz, Kitabı Mukaddes'in kendisi -örneğin, mucizelerin, Tanrı'nın sözlerini ileten peygamberlerin, başı belâda olan Kitabı Mukaddes karakterlerinin imdadına yetişen ve onlara bilgelik sunan ruhsal rehberlerin, hatta uzay araçlarının gelişi gibi görünen- psişik fenomenlerin kayıtlarının büyük bir hazinesidir. Her bölümde, karma yasasıyla birlikte insan ruhu ve ruhun özünün yapısı tartışılır. Görünmeyen rehberliğe ruhsal güven yoluyla inanmak için evrensel sevgi gerekliliği tekrar tekrar belirir.

Eski Ahit'te, başları kristal kaplı "insan görünümlü varlıklar" taşıyarak ateşten bulutlarda hızla gidip gelen göksel savaş arabalarından çok söz edilir. Bu gemilerin kocaman tekerlekleri vardı ve "insan görünümlü varlıklar" onlara geri dönünce bu tekerleklerle yerden havalandılar ve sonra ateş saçmaya başladılar; sonra yükseklerde bir yerde, bu tekerleklerin içindeki ruhlar Tanrı'nın sesiyle konuştular. Ezekiel bu gemideki varlıkların ruhunun ona nüfuz ederek, "İsrail'deki isyankârlığı önlemek için oraya gitmesini" söylediğini yazar. Bir bölümde ise, tekerleklerin çıkardığı sesten ve nasıl gemiye alınarak Chebar nehri boyunca çabucak Telaviv'e götürüldüğünü ve orada "yedi gün boyunca şaşkınlık içinde oturduğunu" anlatır. Bunun özellikle gerçekçi bir değinme

olduğunu düşünmüşümdür hep.

İsa'nın beylik yaşam öyküsü iyi bilinir. Onun Essene* kardeşliğiyle bağlantısı ise pek bilinmez. 1948'de Filistin, Kumran'daki bir mağarada bulunan Ölü Deniz Parşömenleri'ne göre İsa, Essene kardeşliğinin bir üyesiydi ve bu tarikat başka şeylerin arasında, tekrardoğuşa da inanıyordu. Öğretileri öylesine evrensel ve bizim kendi ezoterik ve şimdi de bilimsel araştırmalarımızın öyle çok unsurunu taşıyor ki bu insanların kim olduklarına ve onlarla ilgili bildiklerimize bir göz atmaya değer.

Esseneler hiç köleleri ya da hizmetkârları olmayan, her şeyi eşit bir şekilde paylaşarak alçak gönüllü, basit bir yaşam süren insanlardı. Esasen çiftçiydiler, ağaç ve fidan yetiştirme konusunda uzmandılar ve ekin, mevsimler, iklimle ilgili değişiklikler ve kıraç çöl toprağının nasıl verimli hale getirileceği ile ilgili derin bir anlayışa sahiptiler.

Yasa olarak adlandırdıkları kadim prensipler üzerinde çalışırlardı ve astronomi ve şifacılık sanatında da uzmandılar. Kehanet konusunda da kısmen uzun oruç devreleri sonucunda kazandıkları bir ustalığa sahiptiler.

Yasa olarak adlandırdıkları kadim prensipler üzerinde çalışırlardı ve astronomi ve şifacılık sanatında da uzmandılar. Kehanet konusunda da kısmen uzun oruç devreleri sonunda kazandıkları bir ustalığa sahiptiler.

Gün doğmadan kalkar ve bir temizlenme ritüeli olarak daima soğuk suyla yıkanırlardı. Tüm gün boyunca tarlalarında çalışırlar, yalnızca öğlen ve güneş batarken karınlarını doyurmak ve dua etmek için işi bırakırlardı. Tüm canlılara karşı besledikleri derin saygı nedeniyle, ölü değil yalnızca taze ya da "canlı" yiyeceklerin yenmesi gerektiğini söyleyerek asla et yemezlerdi. Canlı yiyeceklerin titreşiminin daha

*Essene: Milattan biraz önce ve sonra Filistin'de yaşayan bir Yahudi tarikatı mensubu. (Ç.N.)

sağlıklı olduğunu, onları yiyerek uzun bir ömür sürmek istediklerini söylerler ve de genelde yüz yıldan fazla yaşarlardı.

"Göksel güçler" üzerinde uzun uzun meditasyon yaparlar ve tüm faaliyetlerinde yaratıcı sevgiyi ifade ederlerdi.

Esseneler'in çağdaşları olan bazı yazarlar -Romalı natüralist Pliny; İskenderiyeli filozof Philo; Romalı tarihçi Josephus; ve Yunanlı filozof Selonius- bu tarikatla ilgili yazılı kayıtlar tutarak bu bilgilerin günümüze dek ulaşmalarını sağlamışlardır. Hepsi de Esseneler'in dünyanın en olağanüstü, en dikkate değer ırkı olduğunu, öğretilerini Orta Asya'dan alan inisiyelerin en eskileri olduklarını, böyle öğretilerin yüzlerce yıldan bu yana sürdürüldüğünü ve bu insanların sürekli ve değiştirilmesi olanaksız bir kutsiyete sahip olduklarını anlatıyordu.

Essene öğretileri Zerdüştlerin Kutsal Kitapları'nda (Zend-Avesta) da görülür. Brahma dini, Hindu Vedaları ve Upanişadlar'ın esasını oluşturan kavramları da içerirler. Hatha ve transandantal yoga da dahil olmak üzere yoga geleneği Essene bilgisiyle aynı kaynaktan gelir. Buda da Essene bilgisinin içerdiği aynı prensipleri öğretmiştir ve onun kutsal Bodi Ağacı, Essene Hayat Ağacı'ndan alınmıştır. Ve Tibet'te de bu öğretiler Tibet Hayat Çarkı'nda bir kez daha ifade bulmuşlardır.

Essene kardeşliği, evrensel düzeyde uygulanan, bu açıdan, önemli bir uygulamaya ve eskimez bir bilgeliğe sahip öğretilere de ilham kaynağı oluşturmuştur. Bu öğretiler İsa'dan altı bin yıl önce Sümer Uygarlığı'nda hiyeroglif olarak saklanmıştı.

Essene öğretilerinin izleri neredeyse dünyadaki her kültürde ve dinde görünür. Temel prensipler ise eski İran, Mısır, Hindistan, Tibet, Çin, Filistin ve Yunan'da öğretilmişlerdi. Edmond Bordeaux Szekaly'nin orijinal İbrani ve Aramî metinlerinden yaptığı çeviriler bu konuda en aydınlatıcı olanlardır. Szekaly'ye göre, en has Essene anlayışı İsa'dan iki ya da üç yüz yıl önceki devrede Filistin, Mısır ve Suri-

ye'de oluşmuştur. Bu kardeşliğin üyeleri Filistin ve Suriye'de Esseneler, Mısır'da ise şifacılar olarak tanınırlardı.

Antik Yunan'daki Pitagorcular* ve Stoikler** kısmen Fenike'deki Adonik kültür ve Mısır'daki İskenderiye felsefe okulu Essene prensiplerini takip etmişlerdir. Essene prensipleri Masonluk, Gnostisizm*** ve Kabala gibi Batı kültürü nün birçok koluna da katkıda bulunmuşlardır. Tabii ki İsa da bir Essene öğretmeni ve şifacısıydı.

Esseneler'e bu kadar güçlü bir biçimde odaklanmamın nedeni, onların öğretilerinin, prensiplerinin, değerlerinin ve hayattaki önceliklerinin günümüzün -sözde- Yeni Çağ hareketine çok benzemeleridir. Onlar da ilâç yapımında şifalı bitkileri kullanıyor, Tanrı gücünün her şeyde ve herkeste bulunduğuna inanıyor, Dünya'ya yol gösteren ve onu koruyan ruhlar üzerinde meditasyon yapıyor, içlerindeki Tanrı üzerinde meditasyon yapıyor ve bir yandan, her insanın özgür irade yoluyla kendi karmik kalıplarını yarattığını bilirken, aynı zamanda da ruhun bu karmayı temizlemek için fiziksel olarak sürekli yeniden bedenlendiğine inanıyorlardı. Kendi mistik içgörülerine ve kehanetlerine inanıyor ve güveniyorlardı, kendilerine Işığın Çocukları diyorlardı; onlar da görünmez alemlerin, çok boyutluluğun gerçek olduğuna inanıyor ve bu alemlerin varlıklarıyla iletişim kuruyorlardı. Onların matematik ve astronomileri tüm kozmostaki yaşamın uyum içinde olduğunu işaret ve ifade ediyordu.

İsa, Essene inançlarının ve tekniklerinin hem öğrencisi hem de üstadıydı. Onun gerçekleştirdiği iyileştirme ve yoktan var etme mucizeleri doğa yasalarına uygundu ve her ne kadar İsa, "Siz de benim yaptığımı, hatta daha fazlasını yapabilirsiniz" demiş olsa da, bunlar, çoğumuzun anlayabilece-

*Pitagorcu: Milattan altı yüz yıl önce yaşamış Yunan filozofu Pitagor'un öğrettiği "ruh göçü felsefesi" taraftarı.

**Stoik: Sevinç veya kedere karşı kayıtsızlık felsefesi taraftarı.

***Gnostisizm: Hristiyanlığın başlangıcında ruhsal sırları ve yaradılışın sırlarını bilmek iddiasında olan mezhep. (Ç.N.)

ğinden daha yüksek bilinç düzeyleri vasıtasıyla başarılmıştı.

İsa, bugün bizim kehanet, önceden bilme, levitasyon, telepati ve okült şifacılık dediğimiz şeyleri sergilemişti. Ama İsa'dan önce ve sonra da birçok kişi aynı ruhsal anlamda teknolojik güçleri göstermişti. Bu varlıklar güçlerinin yalnızca "gökyüzündeki" Tanrı'dan değil, süperbilinç vasıtasıyla *bağlantı kurdukları* içlerindeki Tanrı'dan da geldiğini iddia etmişlerdi. Böylece, İsa ve Esseneler, sevgi, ışık, karma Altın Kuralı'yla birlikte kozmik yasalarla ilgili öğretileriyle günümüzün Yeni Çağ metafiziksel araştırmacılarına çok benzerler. Bu "yeni" düşünce sistemleri kadim üstatlıklarda ve gizemlerde, hikmetlerde kökleşmiştir. Yeni olan şey, sol-beyinli bilimsel kardeşliğimizin pragmatik materyalizm konusundaki sabit fikrini, bilinç ve kozmik düşünce bilimine sağ-beyinli bir yaklaşımla dengelemeye başlamasıdır. İnsanoğlunu (ve belki öbür türleri de) evrenin yaratılışında gözlemci-katılımcı yapan *onların* yeni kuramı, bireysel sorumluluğun gerekliliğini gerçekten kanıtlamakta ve kabul ettirmektedir.

Dünyamızın kendi yoğunluklarında hızlanan enerjileriyle birlikte, *ne* düşündüğümüze dikkat etmemiz giderek daha zorunlu bir hale gelmektedir. Her birimiz tüm yaşadıklarımızı yaratmaktan sorumlu olduğumuzdan, düşüncelerimizi gözlemek ve onların farkına varmak bizim için yaşamsal önem taşımaktadır.

Metafizik ve enerjinin olası değiştirilmesi (transmutasyonu) konusuna girinceye dek ne düşüneceğimi seçmemin ne kadar önemli olduğunu asla idrak etmemiştim. Artık korkmayı (olumsuz) ya da öfkelenmeyi, ya da tam tersine, korkuyu *reddetmeyi* seçtiğimde bunu fark ediyor ve kendimi adeta suçüstü yakalıyorum. Artık hissettiğim tüm duyguların bir seçim meselesi olduklarını, kendi seçimlerim olduklarını anlıyorum. Olumsuz bir duyguyu reddetmeyi seçtiğimde ve bunu başardığımda, bunun, bu duygunun aslında bir illüzyondan başka bir şey olmadığını fark ediyorum. Ama illüzyonlar yararlıdırlar. Örneğin, başka birine duyduğum öfke gerçekte kendime yönelttiğim düşmanlığı görmeme yardım eder; yar-

gılama ve sabırsızlık ise gerçekte kim olduğumla ilgili bir başkasının bana öğrettiği derslerdir. Bir başkasında gördüğüm olumsuzluğu dönüştürebilirsem, kendimi daha mutlu hissettiğimi görüyorum. Bu kolay bir şey değil ama bir süre sonra zihinsel bir disiplin haline gelir, ki bu aslında yalnızca algılamamızı değiştirmemize bağlıdır. Gördüğüm her olumsuzlukta olumlu bir yan bulmaya çalışır ve sonra *bunu* beslemek için çaba gösteririm. Bu kendi olumsuzluğumla tepki göstermeyi sürdürmekten daha iyidir ama, dediğim gibi, bu kolay değildir; çünkü başka herkes gibi ben de bu tür duyguları anlayış ve öğrenmeye nasıl dönüştürebileceğimi anlamaya çalışmaktansa, başkalarını yargılamaya ve onların kusurlarını ve yanlışlarını bulup çıkarmaya koşullanarak büyüdüm.

Şimdi, eylemlerimin düşüncelerim tarafından, düşüncelerimin de kendi değer yargılarıma duyduğum inanç tarafından yönetildiğini idrak ediyorum. Bundan dolayı, ışığın ve anlayışın yalnız benim içimde değil, hepimizin içinde yattığı fikrine uyum sağlamaya başlayınca, kendimle ve başkalarıyla ilgili, her iki tarafın da yaratıcılığının gelişmesini önleyen olumsuz yargılarımdan vazgeçmenin yolunu görmeye başladım.

Böylece en önemli işim, kendimle *ve* başkalarıyla ilgili farkındalık düzeyimi genişletmek oldu; böylece algıladığım bu zaman ve uzay parçasındaki olumlu yaratıcılık için bir güç evrenini açacak kaynağa ulaşabilirdim. Benim dünyam eşsiz bir şekilde yalnızca bana aitti ve yalnızca ben onunla ilgili bir şeyler yapabilirdim.

13

Ruhsal Serüvenler

Bunların hiçbiri bir ölüm-kalım meselesi değildir.
Ondan çok daha önemlidir.

Yıllar geçip de ruhsal konularla ilgili merakım arttıkça, bazı insanların -ne yazık ki "tekinsiz" anlamında- "okült" dedikleri psişik fenomen alanlarına girmeye cesaret ettim. Ama bana sürekli, *okült* sözcüğünün yalnızca "gizli" anlamına geldiği hatırlatılıyordu. Bizim deneysel ve mantıksal anlayışımızdan gizlenmiş olan bilgi gün ışığına çıkınca, onu "tekinsiz" olarak nitelemenin büyük bir insafsızlık olduğu da ortaya çıkıyordu. Asıl "tekinsizliğin" bizim gerçekle ilgili sınırlı zanlarımızda yattığını öğreniyordum. Şimdi kişisel olarak yaşadığım bazı olayları aktaracağım; çünkü bunlar, bazı kişilerin, ruhsal boyutlarıyla çalışarak doğal yeteneklerini nasıl rasyonel gerçekliğin kabul edilmiş sınırlarının ötesine geçen olağanüstü bir yeteneğe dönüştürebildiklerini sergiliyorlar. Gerçekten de, okuyacaklarınızın bir kısmı akıl dışı görünebilir ve mantık duygunuzu kırılma noktasına getirebilir. Ama yaşadığım şey gerçekti ve başkaları da benimle birlikte bu olaylara tanık oldular. Söyleyebileceğim tek şey şu: "Orada olmalıydınız!"

Ruhsal ve metafiziksel çevrelerde lekesiz bir üne sahip şifacıları ve pratisyenleri kendime çekme konusunda çok şanslı olduğumu söylememe izin verin. Sözünü ettiğim bu kişiler, geleneksel olarak bilimsel araştırma içinde olan çevrelerde

fizikçiler ve bilim adamları tarafından laboratuvar koşulları altında ve diğer teknolojik anlayış alanlarındaki gazeteciler ve uzmanlar tarafından en ayrıntılı ve bilimsel yöntemlerle gözlemlendiler, sorgulandılar, sınandılar ve incelendiler. Sonunda tüm bu değerli kişiler aşağı yukarı şöyle bir ortak görüşe vardılar: "Deneyler sırasında hileli, sahte bir durum görülmedi. Ama, bu sonuçları bilimsel ve mantıksal olarak bir anlam ifade edebilecek şekilde açıklayamıyoruz." Ya da, onu bir elmayla karşılaştırarak domates denen yeni ve garip bir meyveye gerçekten güvenemezsiniz. (İster inanın ister inanmayın, domatesler de bir zamanlar çok garip, egzotik ve hatta tehlikeli sayılmışlardı.) Böylece, kuvvetli ve dayanıklı elma bir elma olarak kalır ve domates, meyve olduğu itiraz kabul etmez şekilde kanıtlandığı halde, tekinsiz ve güvenilmez sayılır.

Bugüne dek birçok medyumla, "hassas" kişiyle, durugörü medyumu ve benzerleriyle karşılaştım. Hepsinden de bir şeyler öğrendim. Hatta tamamen güvenmediklerim bile benim için sezgi ve basiret konusunda birer ders oldular. Şu son on beş yılda,"gerçek"in eski tanımlamalarına saplanıp kalamayacak kadar çok şey yaşadım.

Mantıklı olarak anlayamadığımız *bir şeyler* oluyor ve daha önce de dediğim gibi, ben bunların, alternatif gerçekliklerin ve daha yüksek bir boyutsal yeteneğin kanıtları olduklarına inanıyorum.

Bu insanlardan söz etmemin nedeni, onların ruhsal yeteneklerini kendi çakra sistemlerinin keskin farkındalığıyla geliştirmiş olmalarıdır. Hepsi de, yedi bilinç çakrasının, yüksek anlayışa ve kendi yeteneklerinin gelişimine giden yol olduğunu iddia etmiştir.

Karşılaştıklarım içinde bir trans medyumu, hem ilham kaynağı hem de sanat yönü olan bir kişi olarak ileriye fırlar. Bu Brezilyalı bir şifacı olan Luis Antonio Gasparetto'dur.

Gasparetto'dan bana, kendisi de kayda değer bir şifacı ve insan olan, kendi başarılarından onur duyması gereken Anne Marie Bennstrom söz etmişti. Anne Marie İsveçli'dir. Aziz ve mükemmel bir doktordur ve bu ülkedeki, belki de dünyadaki en çetin ve etkili ruhsal idman yerini; sert, çaba dolu olan fakat harika sonuçların elde edildiği Aşram'ı yönetmektedir. Buraya insanlar bedenleriyle başa çıkmak için gelirler ve çoğunlukla ruhlarıyla, özleriyle uğraşarak giderler.

Anne Marie, Gasparetto'yu Güney California'daki evinde ziyaret edebilmem için gerekli düzenlemeleri yaptı; yanımda da Maria adında Gasparetto'yu tanıyan bir kadın vardı.

İki treylerin birleşmesinden oluşan temiz ve düzenli bir eve girdim. Bu zevkle döşenmiş ve lekesiz bir temizliğe sahip bir orta sınıf eviydi -her nasılsa, neredeyse tüm spiritüel kişiler böyle evlerde oturuyorlardı. Bu çifte treylere girdiğim anda duvardaki orijinal Van Gogh'a benzeyen iki tabloya gözüm takıldı. Döndüm. Bir Rembrandt karşımdaki duvarda ilk yaratıldığı anki ihtişamıyla duruyordu; öteki duvarlarda ise Picasso'lar, Toulouse-Lautrec'ler ve bir Modigliani yer alıyordu. Şaşkın bir halde öylece kalakalmıştım. Bu tabloların *burada* ne işleri vardı? Bana Gasparetto hakkında kısa bir bilgi verilmişti, ama söylenen hiçbir şey beni şu anda görmekte olduğum şeye hazırlayamazdı.

Luis, dünyanın en ünlü ressamlarına kanal oluşturan Brezilyalı tanınmış bir medyumdur. Kendisinin hiçbir sanatsal yeteneği olmadığını, ama gerçek sanatçılar için muhteşem bir medyum, harika bir vasıta olduğunu söylemektedir. Ve böylece, geçmişin en büyük ressamları "öbür tarafta" birer birer toplanarak bir küme oluşturmuşlardı ve Luis ne zaman transa girse, o gün kimin canı resim yapmak istiyorsa o devreye girerek Luis vasıtasıyla sanatını icra ediyordu!

Gasparetto'nun iddiasına göre, bu varlıkların amacı, ölümden sonra bile ruhların canlılığını sürdürdüğünü kanıt-

lamaktır. Gasparetto Brezilya'da çok ünlü. Hatta kendisine ait bir televizyon şovu var; canlı bir yayında, üstelik bir seyirci topluluğu önünde transa girip bu ressamlara kanal oluşturur ve resim yapar. Gasparetto ayrıca etkili bir şifacıdır, hizmetleri karşılığında para almadığı kendi spiritüel merkezini yönetir; kendisini sağlıklı hissedebilmek için şifa vermesi gerektiğini keşfetmiştir.

Belki beni beyaz perdeden tanıdığı için mi bilimiyorum, ama birlikte ikimiz de kendimizi çok rahat hissettik. Bir sedirde bağdaş kurarak oturmuştu ve kendisiyle barışık ve mutlu bir genç adamın sıcaklığıyla gülümsüyordu. Yakışıklıydı, esprili ve deneyimlerini paylaşmaya açık görünüyordu.

Çay ve kraker servisinden sonra bana kendisinden ve geçmişinden söz etti.

Gasparetto 16 Ağustos 1949'da Brezilya'nın Sao Paolo kentinde bir orta sınıf ailenin çocuğu olarak doğmuştu. Ana babası ruhsal medyumlardı ve bu Brezilya'da hiç de alışılmadık, olağanüstü bir şey değildi. Annesi Dona Zibia Gasparetto da ünlü bir medyumdu. Dona Zibia bir Katolik olarak yetiştirilmiş ama spiritüalist kocasının etkisiyle resmi dini terk ederek Fransız medyum Allan Kardec tarafından yayımlanan İncili Şerifler'in yorumlarını incelemeye başlamıştı.

Kardec ruhçuluğu Brezilya'da çok yaygındır, onun adıyla çalışan birçok merkez vardır. Böylece Luis -doğal olarak anne ve babası tarafından da tanınan- ilk medyumistik yeteneklerini geliştirmeye teşvik edildiği bir çocukluk geçirmişti.

On üç yaşındayken ressamlara kanal oluşturmaya başladı. Ne olup bittiğini kimse tümüyle anlayamamıştı; çünkü tablolar imzalı değildi, onun halkı Avrupalı bu büyük sanatçıların eserlerine yabancıydı ve Gasparetto transta *değilken* çok az bir ressamlık yeteneğine sahipti.

Luis en sonunda yabancı bir gazeteci tarafından "keşfedildi"; bu insan, tabloların farklı tarzlarını tanımış ve Luis'in

büyük ressamlara kanal oluşturduğunu belirtmişti.

Yıllar geçip de Luis'in medyumluğu iyice keskinleşip hassaslaşırken resimleri de görkemli bir hale gelmişti; ve bu da onu, resimleri yapanın *kendisi* olduğuna inandığı bir aldanma devresine sokmuştu. O zaman ressamlar onu terk etmişler ve Luis de artık sanatsal değere sahip bir şey üretemez olmuştu. Luis bunu, kendisinin gerçekten, ruhsal sanata bir kanal oluşturduğunun kanıtı olarak kabul etmiş ve bencilliği yüzünden gerilediğini anlamıştı; ama ressamların geri dönmeleri bir yıl almıştı. Her şey yine eski haline dönünce, Luis, ölümün korkulacak bir şey olmadığını ve sanatçıların, sanatın da yaşam gibi ölümsüz ve sonsuz olduğunu kanıtladıklarını gösterebilmek için, hayatını, medyumluğa ve tüm öğrendiklerini ve yaşadıklarını öğretmeye adadı.

* * *

Çay içip sohbet ettikten sonra Luis beni yemek odasına götürdü. Üzerine, her yanına akrilik boya sıçramış bir iş tulumu giydi. Sonra akrilik boyalarla dolu bir çanta çıkardı. Bunları yemek masasının üzerine boşalttı ve gösterişli hareketlerle teybe bir Brezilya vals müziği koyarak sesini iyice açtı. Sonra masaya dayanarak durdu, değişik bir hale girmeye çalışıyor gibiydi. Bu değişim fazla zaman almadı, bir dakika kadar sürmüştü. Sonra Maria masanın üzerine, onun önüne boş bir tuval koydu. Sanki hızlandırılmış bir filmdeymiş gibi, Luis başka bir enerji *oldu* ve büyük bir hızla tüm tuvale akrilik boya fışkırtmaya başladı. Gırtlaktan bazı sesler çıkararak neredeyse çılgınca bir güç ve hızla bu boyaları yoğurmaya ve tuvale yaymaya koyuldu. Her iki eli de aynı anda "resim yapıyordu!" Sonra, Felemenk aksanıyla İngilizce konuşmaya başladı.

Neden Felemenkçe konuşmadığını merak ettim. Ama, yabancı bir dilde konuşması medyumun enerjisini daha çok tü-

kettiği için, medyumlar vasıtasıyla konuşan "varlıkların" medyumun bilgisini ve rahat "bilgi bankasını" kullandıklarını çok önce öğrenmiştim. Kendilerine tümüyle yabancı dillerde konuşan varlıklara kanallık yapan medyumlar görmüştüm. Bu durumlarda ise seans sonunda medyumlar yorgunluktan bitkin düşüyorlardı.

Şimdi Luis, resim yapmanın, deliliğiyle başa çıkmasına nasıl yardım ettiğini anlatıyordu! Gözlerimin önünde Van Gogh olmuş gibiydi. Sonra, üç dakika içinde, bir vazo içindeki çiçeklerden oluşan bir natürmort yaptı! Öylesine hızlı ve öfkeli bir biçimde yapıyordu ki, bir zaman kayması yaşadığımı hissettim. Resim Van Gogh'un *ayçiçeklerine* benzemiyordu. Ama geniş ve ağır fırça darbeleri, öfkeli ve şiddetli enerji, aşikâr bir biçimde ifade edilen kompozisyon, hepsi de açıkça Van Gogh tarzındaydı! Luis, onun ressamlarının geçmişte yaptıkları bir resmi asla tekrar yapmadıklarını söylemişti. Bu dünyada tanınmak için eski üsluplarıyla resim yapmaları gerekse de, öbür tarafta hâlâ kendilerini geliştiriyor, farklı üsluplara ulaşıyorlardı.

Luis hiç fırça kullanmıyordu. Parmakları, onları yöneten güce göre değişik basınç dereceleri uygulayarak, etkili ve anlamlı çizgiler, kavisler ve şekiller meydana getiriyorlardı. Elinin tersini, parmaklarının oynak yerlerini v.s. kullanıyorlardı. Sanki, görünmeyen bir rehberlik, geleneksel sanat teknikleriyle hiç benzerlik taşımayan bir eserin nasıl meydana getirilebileceğini, böyle bir etkiye nasıl ulaşılabileceğini "anlamıştı".

Van Gogh tuvali tamamlanınca Luis onu halının üzerine fırlattı. Maria onun önüne başka bir tuval yerleştirdi hemen. Luis'ten gelen enerji değişti. Daha haşin, daha talepkâr ve uyanık bir varlığa aitti sanki bu enerji. Luis kendi Portekizcesi'nden farklı bir İspanyol aksanıyla İngilizce konuşmaya başladı. Kuvvetle akrilik tüplerini kapıp, renkleri

temiz tuvale fışkırtırken kolları ve elleri daha dikkatli ve kesin bir biçimde hareket ediyorlardı. Bir dakika içinde Picasso disiplinin ve çalışmanın gerekliliği hakkında konuşmaya başladı! Ses boğuktu ve Luis'inkinden daha derin bir tondaydı. Bir yüzün yandan görünümünü, göz alıcı yeşil ve kırmızı renklerle çizmeye başladı. Bu erkeksi ve dağınık bir yüzdü. Göz, elbette ki orantısızdı. Bu resmi tamamlamak da üç dakika aldı. Luis bu tuvali de bir kenara savurdu. Ve enerjisi yine değişti. Bu bereketli kişilik değişikliklerinin olağanüstü bir gösterisiydi. Bu arada müzik yüksek sesle çalmaya devam ediyordu; sanki ressamlar sesin titreşimini içlerine çekip, bunu devinimlerini sürdürmekte kullanıyorlardı.

Birden Luis daha gevşedi ve yumuşadı. Yüzünde bir gülümseme gezindi. (Başlangıçtan itibaren gözleri kapalıydı. Luis karanlıkta resim yapmayı yeğliyordu.)

Yumuşak gülümseme sürüyordu. Yavaşça ve adeta aşkla genç bir kızın yüzünü resmediyordu. Gözyaşlarımın yanaklarımdan aşağı süzüldüğünü hissettim. Neden ağladığımı bilmiyordum. Şimdi Luis Fransızca konuşmaya başlamıştı. Ama bu Luis değildi. Genç kızın resmi geliştikçe bu ressamın Renoir olduğunu fark ettim. Hissettiklerimle ilgili bana Fransızca bir şeyler söyledi. Ben de ona Fransızca yanıt verdim -çok az Fransızca konuştuğum halde, her nasılsa, onunla oldukça akıcı bir şekilde konuştuğumu gördüm.

Bu genç kızın yüzünden ve masumiyetinden söz etti. Kendisine neden bu kadar etkilendiğimi sordum. Genç kızın saflığıyla özdeşleştiğimi söyledi.

Bu kızı bir biçimde tanıyıp tanımadığımı sormak istedim ama soramadım. Bana ne düşündüğümü anladığını söyledi, ama zihnimdeki bu soruyu yanıtlamadı.

Luis tırnak uçlarının ve parmaklarının oynak yerlerinin hafif vuruş ve dürtüşleriyle genç kızın narin yüzünün nüans-

larını ortaya çıkardı. Bu sırada ben hâlâ ağlıyordum. Yavaşça tuvali yere itti ve bekledi.

Sonra Luis yaramaz bir çocuk edasıyla gülmeye başladı. Birdenbire kaygısız, neşeli, babacan biri olmuştu.

Boş bir tuvalin alt tarafına morları ve mavileri, üstüne de turuncu ve kırmızıları fışkırttı. Bir yüzün ana hatlarını çizdiğini gördüm. Gözleri kapalı bir halde bana döndü ve Fransız aksanıyla İngilizce konuşmaya başladı.

Kesinlikle Luis'e ait olmayan bir ses, "Allo" dedi.

Hemen çok bildik bir şeyler hissettim. Göz yaşlarımı silerek "Merhaba" dedim.

"Seni yeniden görmek çok güzel" diye konuştu. Konuşurken bir yandan da resim yapmayı sürdürüyordu.

"Oh!" dedim, "Beni nereden tanıyorsunuz?"

"Seni tanımak mı?" diye azarlarcasına karşılık verdi. "Seni ben keşfetmiştim. Benim modellerimden biriydin sen."

"Öyle miydim?"

"Evet."

"Nerede?"

"Pigalle'de" diye yanıtladı.

Zihnimde bir şimşek çaktı. Pigalle? Paris'in Pigalle bölgesinde iki film -*Sokak Kızı İrma* ve *Kan Kan'ı*- çekerken kendimi ne kadar rahat hissettiğimi hatırladım.

"Filmlerinin de gösterdiği gibi" diye sürdürdü, "sen birçok kez Pigalle'de bulundun."

"Siz kimsiniz?" diye sordum.

Güldü. "Ben senin koruyucun ve dostunum," dedi. "Ben Toulouse'um."

"Toulouse-Lautrec?" Kendimi aynı anda hem sersem gibi hem de neşeli hissettim.

"Kuşkusuz öyle" diye yanıtladı. "Ben şu anda Pigalle'de

benimle geçirdiğin yaşam dilimindeki yüzünü resmediyorum."

Tuvalin üzerinde beliren yüze baktım. Kesinlikle gösterişsiz, hatta kaba hatlara ve yok denecek kadar küçük bir çeneye sahip bir yüzdü bu.

"Güzel değildin" dedi. "Ama sen erkeklerden hoşlanıyordun, erkekler de senden."

Güldüm. "Ben bir fahişe miydim?"

O gülmedi. "Hayır," dedi. "Kendi ülkesinde iş bulmakta zorlanan Hollandalı bir dansçıydın sen. Bu yüzden Paris'e göç etmiştin. Hayatını çeşitli yollarla kazanıyordun. Bunlardan biri de bana modellik yapmaktı. İkimiz iyi dosttuk."

Portreyi bitirişini izledim. Kızın turuncu-kızıl saçları vardı. Görünüşüm konusunda o haklıydı.

"O zaman da şimdiki gibi şişmanlık konusunu kafana takmıştın. Şunu idrak etmelisin ki çocuğum, şişmanlığın süregelmesi kişinin geçmişten kopamaması, onu sürekli içinde yaşatmasıdır. Bırak şişmanlık geçmişin bir parçası olsun. Onun gitmesine izin ver. Şişmanlığın, fazlalığın olmadığı şu anın zevkini almaya çalış."

Tüm sabah boyunca kilo verme konusunu düşünmüştüm. Aslında, Orange County'ye kadar tüm yol boyunca fazla beş kilomu nasıl verebileceğimi hesaplamıştım. Benim özel düşüncelerimi bilen ve yaşadığımdan daima kuşkulandığım bir yaşam dilimindeki beni resmeden bir enerjiye kanal oluşturan medyuma uzun uzun baktım.

Resme isim koyarken ve onu isminin baş harfleriyle imzalarken, "İsmin Janette idi" dedi. Sonra bir şeyleri resmen bildirircesine düşünerek ağır ağır konuştu.

"Biz sanatçılar, varoluşun dışına asla çıkmadığımızı, yalnızca dünya katını bıraktığımızı kanıtlamak için bu fiziksel olmayan boyutta bir aradayız."

"Anlıyorum" dedim. "Bu şekilde resim yaparken ne görüyorsunuz?"

"Işığı görüyoruz" diye yanıtladı. "Her rengin bir ışık titreşimi vardır. Biz medyumun elleri vasıtasıyla titreşimi hissederiz. Bundan zevk alırız."

Varlık, Janette resmini tamamlamış, amaçlarının ne olduğunu ifade etmişti; başka sanatçıların da gelebilmesi için ayrılması gerektiğini hissettim. Tuval de ötekiler gibi yere fırlatıldı ve Luis başka sanatçılarla, daha hızlı ve daha inanılmaz bir ustalıkla ilerledi.

Ritmi hızlandı. Başı öne arkaya sallandı. Gözleri sımsıkı kapalıydı ve şimdi sol eli yüzünü örtüyordu. Mekanik hareketlerle, teypteki kaseti bir klâsik Brezilya parçasıyla değiştirdi. Sonra işine dönerek sırasıyla Modigliani, Monet, Manet, Leonardo da Vinci ve Partinari adlı Brezilyalı bir ressama kanal oldu. Sanatçıların isteklerine göre akriliklerden mum boyalara, sulu boyalara, yağlı boyalara geçti. Avuç içlerini de ara sıra iş tulumunun önüne sürerek temizliyordu. Luis asla gözlerini açmadı ve bir resme asla on beş dakikadan fazla zaman ayırmadı. Çoğu çok daha kısa bir sürede bitti. Bazen resim yapma eylemi öyle bir güçle gerçekleşti ki tuvali düşürmemesi için onu iki yanından tutmamız gerekti. Bazen başını sol eline dayarken sağ el bu görünmeyen sanatçı tarafından yönetilmeye devam etti.

Sonra boyaları sol eline alıp sağ elini dinlendirdi, sol eliyle resim yapmaya koyuldu. Ona yakından baktım. Sol eliyle de sağ elinden farksız bir biçimde çok iyi resim yapıyordu. Aynı zamanda sağ eliyle de resim yapmaya başladı. İki ayrı tuvalin üzerinde iki eliyle iki farklı resim yapıyordu! Sol eliyle yaptığı resme baktım. Bu bir Modigliani idi ve Luis resmi tepetaklak şekilde yapıyordu!

Bu celse bir saat kadar, sanki, kendilerini bir kez daha dünyada ifade edebilmek için göksel bir odada sıra bekliyor-

larmış gibi, tüm büyük sanatçıların birbiri ardına gelişleriyle sürdü. Her biri kendi resmini imzalıyor ve ötekine yer açmak için çabucak ayrılıyordu..

En sonunda Luis boş bir tuvali yere serdi. Ayakkabılarını ve çoraplarını çıkardı (hâlâ değişik bir bilinç halindeydi), tulumunun paçalarını kıvırdı, birkaç tüp boya seçti, onları açtı ve yerdeki tuvalin üzerine sıktı. Ayak parmaklarıyla, renk tüplerini arzuladığı ana hatlara sıktı ve resmi ayağıyla yapmaya başladı! Aynı zamanda masaya iki tuval daha yerleştirdi, bir yandan ayaklarıyla Rembrandt yaparken, sağ ve sol elleriyle de ayrı ayrı Monet ve Picasso çizmeye koyuldu. Tamamen inanılmaz bir durumdu bu.

On iki dakika içinde üç tablo daha yaptı ve her ressam resmini aynı anda imzaladı!

Kendimi tükenmiş hissediyordum.

Luis transtan çıktı. Gözlerini açtı, ikindi güneşinin ışığında kırpıştırdı ve gülümsedi. İlgisiz bir şekilde yerdeki tuvallere baktı.

"İstediğinizi seçin" dedi.

Ona Toulouse'un beni Janette olarak resmettiğini söyledim.

"Onu almalısınız" dedi Luis. "Birkaç tane alın."

İlk Van Gogh'u ve Renoir'i çok etkilendiğim için, Toulouse'un Janette'ini de belli nedenlerle seçtim; ertesi gün bir göz ameliyatı geçirecek olan Anne Marie'ye armağan etmek için de Picasso'nun tek gözlüsünü aldım.

Luis'le bir saat daha söyleştik; bu arada bana resim yapmaya başlamadan önce neler hissettiğini anlattı.

"Adalelerimde ve sinirlerimde bazı değişiklikler hissederim," dedi, "sanki ressamlar bedenimi hazırlamaktadırlar. Sonra, sanki harika bir şeyin olmak üzere olduğunu hissederim. Tatlı bir enerji tabakasıyla kaplanmaya başlarım.

Sonra benimle telepatik olarak konuşur ve ne yapacaklarını anlatırlar. Transa girdiğimde, bana başlamaya hazır olduğumu söylediklerini duyarım. İşte o andan sonra bedenimin kontrolünü tamamıyla ele geçirdiklerini hissederim. Her ressamın farklı bir titreşimi ve kişiliği vardır, bu hissedilebilir. Bazıları öbürlerinden daha dost tavırlıdır. Van Gogh'un işkence çeken ruhunu hissederim. Bu zor bir şeydir. Picasso ise sabırsız ve huysuzdur ve o çalışırken çevredeki kişiler konuşursa sinirlenir. Hatta bazen durup tuvali yırtacak kadar sinirlenir. Toulouse benim en sürekli ve sadık arkadaşımdır. Çalışmasını benimle tartışmaktan hoşlanır. Bir vakitler anatomi üzerinde uzmanlaşmaya merak sarmıştı. Birçok kişinin izlediği bir uygulama celsesi yaptı. Değişik pozda birçok çıplak resmi çizdi. Annem tuvalleri kaldırıp onun ne yaptığını görünce şaşkınlıktan donakaldı. Annem sonra herkesten özür diledi, ama Toulouse üç ay kadar ortadan kayboldu. Döndüğünde onca zaman nerede olduğunu sordum. Kendisine, uzaklaşıp, ressamların resimlerinin insanların zihinlerini nasıl etkiledikleri konusundaki sorumluluk üzerinde düşünceye dalmasının söylendiğini anlattı.

Luis bana değişik sanatçılarla olan farklı ilişkilerini anlatmayı sürdürdü. Bedeni hepsine dayanabiliyordu ve yaptığı şeyin ne olduğunun farkına vardıktan sonra, daha bu dünyaya gelmeden önce medyumluklarını yapma konusunda bu ressamlarla anlaşma yaptığını öğrenmişti. Luis bunu bu yüzyılın sonunun, insanlar için, "ölülerle" yaşayanlar arasında bir iletişimin var olması gerektiğini, insanoğlunun ruhunun tekâmül etmekle birlikte ölümsüz olduğunu anlamalarının hayati önem taşıyacağı bir zaman olacağını bildiği için yaptığını söyledi.

Ben, Los Angeles'e geri dönerken çevre yolundaki trafikle boğuşmam gerektiğini hatırlayana dek Luis'le uzun uzun konuştuk.

Luis Gasparetto'yla geçirdiğim o gün bende çok güzel bir anı bıraktı; öyle ki o günü ve Luis'i her hatırladığımda yüzümde bir gülümsemenin belirdiğini hissediyorum. Bu fenomeni anlamıyorum ama onu kabullenmek için kendime izin vermem çok kolay. Kendi hayatımda da gelen sanatsal ilhamın benden kaynaklanmadığına kanaat getirdiğim birçok an olmuştur. O ilhamları veren kimdi? Belki de tüm bunlar sözcüğün en doğru anlamıyla Tanrı'nın insanlarda *kişilik kazanmasıdır!*

14

İçten Gelen Işık

❄

Bizler Ölümsüz ruh ve ölümlü beden içindeki
Tanrı özünden ibaret bileşik varlıklarız.

Mauricio Panisset, 6 Mart 1930'da Brezilya'nın Minas Gerais Kenti'nde doğdu. Ailesinin üçüncü çocuğuydu ve babası metafizikle de ilgilenen bir Metodist* rahipti. Ancak daha küçük bir çocukken, annesi onun başa çıkılamayan asiliğine dayanamadığını söylemeye başlamıştı. Sonunda çaresizlikle, dokuz yaşındayken onu bir çiftlikte yaşayan büyükannesinin yanına yolladılar; daha büyük bir özgürlüğün huzursuz ruhu için bir kurtuluş olacağını umuyorlardı.

Sık sık ormanda yürüyüşe çıkıyordu; daha sonra, o zaman ormanda kendisini "ışıkların" takip ettiklerini iddia edecekti. Işıklar donuk bir şekilde titreşen toplar gibi görünüyorlardı ve onunla "konuşuyorlardı". Ama ailesine ve yeni evine daha kabul edilemez olmaktan korktuğu için o zaman bu karşılaşmalardan kimseye söz etmemişti.

Ergenlik çağına eriştiğinde ışıklar kayboldular.

1949 yılında, on dokuz yaşındayken orduya katıldı ve bir gece nöbetteyken ışıklar yeniden göründüler. O zaman onlarla sevgi dolu bir ilişki geliştirmeye ve bir yandan da Blavatsky, Leadbetter ve Alice Bailey'in eserlerini, Kabala'yı ve bulabildiği diğer ezoterik literatürü hararetle okumaya başladı. Ayrıca Budizm, Şiilik ve Hinduizm'i incelemeye koyuldu.

*Metodist: Bir Protestan mezhebi üyesi. (Ç.N.)

1953'te ordudan ayrılarak 33. derece Mason (metafiziğin ilerlemiş öğrencisi) oldu.

Evlendi, birkaç çocuğu oldu, boşandı ve yeniden evlendi. 1966'da Eğitim Bakanlığı'nda istihdam edildi. Bakanlığın radyo yayın kulesinde çalışırken otuz beş metre yükseklikten yere düştü. Öleceğini sandı ama yalnızca bacağını kırdı; bilincini bile yitirmemişti. Olayı bir mucize olarak kabul etti; hayatta kalmasının ışıklarla ilgisi olduğuna karar verdi ve bundan dolayı da bir "misyon"a sahip olması gerektiği sonucuna vardı.

Kuleden düştükten sonra ışıklar onu asla bırakmadılar. Daha ötesi, artık farklı görünüyorlardı. Onların varlığıyla birlikte ruhen daha farkındalık içine girdi ve Akaşik Kayıtlar'a (eterik enerjide depolanan ve hassas kişilerin bağlantı kurabildikleri olaylar) girebileceğini ve insanların geçmiş yaşamlarını bilebileceğini keşfetti.

1969 yılında ışıklar öylesine güçlü bir hale geldiler ki yeniden "konuşmaya" başladılar.

19 Nisan 1969'da ışıklardan biri öylesine güçlü bir biçimde konuştu ki Mauricio onu görmezlikten gelemedi. Işık, "Hastalara şifa vermek için kendi ışığını kullanmalısın. Hemen hastaneye gidip çalışmaya başlamalısın" dedi. Mauricio'nun kafası karıştı, sinirlendi ve hastalandı. Uykuları kaçtı. Doktorlar yalnızca sinirli ve yorgun olduğunu söylediler. Mauricio giderek ruh sağlığını iyice yitirdiğini, delirmek üzere olduğunu hissediyordu. Işıkların sürekli emrettikleri şeyi yapmaya, insanlara şifa vermeye koyulmadı. Bu güce sahip olduğuna inanmıyordu ve kendini tamamen büyük ailesine bakmaya ve ikinci evliliğini iyi götürmeye adadı. Ve sağlık durumu düzelmedi.

Bir gece geç saatte, yanında karısı ve dört çocuğuyla birlikte bir yolda araba sürüyordu. Işıklar da arabanın yanı sıra geliyorlardı. Mauricio arabayı durdurup dışarı çıktı. Omur-

gasının sağ tarafında güçlü bir ısı hissetti. Çok göz alıcı mavi bir ışık ona doğru geldi. Işık onun önünde durdu ve şeffaf bir varlığa dönüştü. Kendine Uhr adını veren varlık ona *kendi* sağlığı için hastalara şifa vermesi gerektiğini söyledi. Mauricio arabada oturan karısına ve çocuklarına baktı ve gördüğü şeyi onların da görüp görmediklerini sordu. Onlar da evet anlamında başlarını salladılar. Uhr gözden kayboldu.

Mauricio ancak iki yıl sonra bu yol kenarındaki karşılaşmaya karşılık verdi. Bir şifacı olmayı gerçekten *istemiyordu.* Ama, itaat eder etmez kendi sağlığı da düzeldi.

Birkaç yıl sonra başka bir deneyim gerçekleşti. Mauricio yine araba kullanıyordu. Yine ışıklar onu izliyorlardı. Yine durdu, dışarı çıktı. Bu kez parlak sarı bir ışık ona yaklaştı ve Akron adlı bir varlığa dönüştü.

"Şifa vermeyi sürdürmelisin" dedi Akron. "Sen bu konuda anlaşma yaptın."

Artık bu ışık varlıklar Mauricio için olağan hale gelmişlerdi, ama başkaları için hâlâ çok şaşırtıcıydılar. Ellerinden yayılan enerjiyle şifa verirken ışıklar şifa süreci sırasında görünmeye başladılar. Ve kısa bir süre sonra göğsünde çakra lekelerinin ilk izleri belirmeye başladı. Bunlar yanık şeklinde yaralardı. İlk önce göğsünde küçük bir haç belirmişti. Bu asla yeni, taze bir yara gibi görünmüyordu; sanki evvelce iyileştirilmiş gibiydi.

1980 yılında bir gün Mauricio Fazenda das Parteiras'daki çiftliğinde, dışarıda güneşin batışını seyrediyordu. Tam o sırada gökyüzünde bir yağmur bulutu belirdi ve bulut açıldı.

Bulutun ortasında üç tane yıldız şeklinde ışık belirdi ve ışıklar ona doğru yaklaşmaya başladılar. Ama yaklaştıkça büyümediler. Mauricio el fenerini onlara çevirince ışıklar gözden kayboldular. Sonra üç ışık birleşerek büyük bir ışık topuna dönüştüler. Mauricio zihninde bir ses duydu sonra.

"Ben Enoch" diyordu ses, "İnsanlara şifa vermek için hastanelere daha çok gitmelisin. Zaman kısa. Ben senin yanında olacağım."

Mauricio itiraz etti. "Daha fazla zamanım yok," dedi, "Zamanın kısa olması da umurumda değil, benim kendi sorunlarım var."

Enoch, "Artık senin hiçbir sorunun olmayacak" dedi.

Mauricio, Enoch'un ışığı kırk dakika boyunca etrafında ve üzerinde uçarken göğsünde sıcak, heyecan verici bir duygu hissetti. Sonra ışık uzaklaşıp gözden kayboldu.

O gece Mauricio yatmak için soyunurken bedeninin yedi çakra merkezinde de yeni yanık izlerinin belirdiğini gördü. Ve göğsüne de Enoch yıldızı kazınmıştı. O günden sonra ışıklar sürekli onunla birlikte oldular. Mauricio ne zaman insanlara şifa vermekten kaçınsa, Enoch ışığı önünde beliriyor, onu azarlıyor, insanlara şifa vermeyi sürdürmeye zorluyor ve bunu neden yapmadığına dair açıklamalar talep ediyordu.

Bugün Mauricio Panisset diğerlerinden çok farklı bir şifacıdır.

* * *

Ona dikkatimi çeken de yine Anne Marie Bennstrom oldu. Anne Marie metafiziksel-spiritüel araştırmaları sırasında onunla Brezilya'da karşılaşmış, onunla birlikte A.B.D.' ye uçmuştu. Mauricio'yu benim Rainier Dağı'ndaki evime getirdi. Dağ böyle bir ışık gösterisine asla tanık olmamıştı.

Mauricio evime girince, Charlie Chaplin ve Cantinflas (*80 Günde Devrialem* filminde birlikte çalıştığım Meksikalı dahi komedyen) karışımı bir tiple karşılaştığımı hissettim. Mauricio beni sıcak bir biçimde kucakladı, o zaman bir bira göbeğine (aslında şarap göbeğiymiş) sahip olduğunu fark ettim. Pantolonunu bir kemerle sıkıca tutturmuştu ve komik bir şe-

kilde ayaklarını sürüyerek yürüyordu.

Yakası açık bir gömlek giymişti ve öne eğildiğinde göğsünde çakra yanıklarını ve Enoch yıldızını gördüm. Yanında Anne Marie'nin dışında Maria ve Francesca adlı iki kadın vardı. 1.60 m. boyunda, güçlü görünümlüydü, ak saçlara ve güneş yanığı bir tene sahipti. İlgi merkezi olmaya alışık olduğu ve kendi haremine başkanlık etmekte hiç sorunla karşılaşmadığı da belliydi. Gözlerini yaramazlıkla kırpıştırdı, bununla birlikte, görünüşteki kutsal ahmağı oynama ihtiyacına rağmen, bu adamda derin bir bilgelik olduğunu hissettim. Mauricio hemen bozuk İngilizce'siyle ve neredeyse baştan çıkarıcı bir tavırla şakalar yapmaya başladı.

Yardımcım Simo'yla birlikte konuklarımıza şarap ve kanepeler ikram ettik ve güneş batana dek Mauricio'nun hayatı ve şifacılığı konusunda konuştuk.

Mauricio iki ışık varlığının -Akron ve Shalla'nın- sürekli onunla birlikte olduklarını söyledi. "Beni ışıkla koruyorlar" dedi, "Şifa vermeme yardım ediyorlar. Göreceksiniz."

Eh, gerçekten de "gördüm".

Oldukça fazla psişik fenomen görmüştüm; bazıları etkileyici, bazıları ise değildi. Bu olağanüstüydü.

Öyle olmadığını iddia etse de sanırım Mauricio'nun gevşemek için şarap içmeye ihtiyacı vardı. Ve, tek başına bir şişe şarabı bitirdikten sonra başlamaya hazır olduğunu söyledi.

Mauricio rahat bir biçimde oturduğu kanepeden birden fırlayarak kalktı. Hemen ardından odada bir ışık parıltısı belirdi. Işığın nereden çıktığı belli değildi, birden parlamıştı. Birinin flaşla fotoğraf çekip çekmediğini düşündüm, ama bu çok daha parlak bir ışıktı.

Sonra Mauricio elimi kavrayıp "Gelin" dedi.

Beni o gece kalacağı konuk odasına götürdü. Köşedeki teybi çalıştırdı, odaya derin, yankılanan bir "Om" sesi yayıl-

dı.

"Lütfen yatağa uzanın" diye beni yönlendirdi. Anne Marie ve diğerleri oturma odasında kalmışlardı. Bana ne olacağı konusunda hiçbir fikrim yoktu.

Yatağa uzandım. Mauricio başımın yönünü kontrol ediyor gibiydi. "Başınızı bu yana koyun" diye ters yönü işaret etti ve "Baş elektromanyetik kuzey yönünde olmalıdır" diye ekledi. Dediğini yaptım. Sessiz bir halde yatarak bekledim. Karanlıkta onu fark edebiliyordum. Odanın karşı tarafında, sanki bir talimat bekliyormuş gibi kıpırdamadan duruyordu.

Sonra birden ilerledi ve yatağın yanında dizlerinin üzerine çöktü, başını eğdi ve makamla bir şeyler söylemeye ve dua etmeye başladı. Derin, çok derin soluklar alıp vermeye koyuldu sonra; daha önce hiç görmediğim bir şekilde soluk alıyordu. Uzun bir süre soluk alıp vererek konsantre oldu. Bu arada müzikli Om sesi teypten duyuluyordu.

Mauricio doğruldu. Yine derin bir biçimde soluk aldı ve sonra tüm konsantrasyonuyla, bir *pov!* sesiyle soluğunu bıraktı. Tüm oda, onun güneş sinirağından gelen ışıkla aydınlandı. Gövdesinin ortasından ok gibi bir elektriksel yükün fışkırıp, kollarından ve ellerinden parıltılar halinde odaya yayıldığını gördüm! Eminim, George Lucas böyle bir efekti kopyalamakta çok zorlanırdı. Onun bedeninden gelen elektriksel ışığın yoğunluğu karşısında şaşkınlığa düşmüş, ürkmüş ve çok etkilenmiştim. Sonra bir cızırdama sesi, ardından da havada bir ozon kokusu duydum. Tüm bunlar gerçek miydiler? Ben gördüklerimi sorgularken o kalktı. Karanlık odada hareket edişini görebiliyordum. Yatağın yanında, baş tarafımın ardında durdu. Üzerime eğilip ellerini düz bir şekilde gövdeme koyarak bedenimdeki enerjiyi "okumaya" başladı. Sonra yedi enerji merkezime de dokunarak çakraları "okudu". Tüm bunları yaparken bir yandan da -daha sonra tarif ettiği gibi- bir "zihinselleştirme" halinde derin derin

soluk almayı sürdürdü.

Yüzüme doğru eğilip alnını alnıma (yani üçüncü gözünü üçüncü gözüme) yerleştirdi. Derin bir biçimde tekrar tekrar soluk aldı ve sonra, sanki görünmeyen rehberinden bir işaret almışçasına o *pov* sesini çıkararak soluğunu tüm gücüyle bıraktı; o zaman elektriksel bir ışık yükü onun alnından benimkine ok gibi girdi. Hazır olmadığım için bu bende bir şok etkisi yarattı. Ama canım acımamıştı. Daha çok, psişik farkındalığın içeri aktığı üçüncü göz merkezimi açmakta olduğunu düşündüm. Hemen ardından, sanki tatlı, yumuşak bir elektriğin kıvılcımları gözlerime yağdı. Göz kürelerim yanıp acıdı. Kafa derim azıcık yandı. Acaba benim alnımda da onunki gibi yanıklar mı oluşacak diye düşündüm. O zaman yakın bir çekimde nasıl görünürdüm acaba? Sonra daima kâkül bırakarak oynayabileceğimi düşündüm.

Mauricio alnımdan giren bu elektriksel ışık sarsıntısından sonra durmadı. Bu olayı üç kez yineledi. Kendi kendime güldüm. Bunlardan biri zihin, biri beden, biri de ruh için olmalıydı.

Üçüncü gözün şarj edilmesi tamamlanınca, Mauricio yatağın kenarına geçip ellerini kalp çakramın üzerine yerleştirdi. Ellerini bastırdı, tekrar soluk aldı ve durmuş bir kalbi çalıştırmaya uğraşan bir kalp doktoru gibi aynı *pov* sesini çıkararak ellerini tüm gücüyle bastırdı; o anda yine ellerinden ok gibi çıkan büyük bir elektrik topu kalbimin olduğu yere girdi.

Kendimi geriden bakan bir gözlemci gibi hissettim.

Rüya görmediğimi kanıtlamam zor olacaktı.

Mauricio kalbimi birkaç kez "elektrikledi" ve her seferinde de ışığın elektromanyetik biçimi farklıydı.

Yataktan uzaklaşarak, elektrik bataryalarını yeniden şarj etmek istercesine ellerini havada hafifçe çırpmaya baş-

ladı. Bir yandan da derin bir biçimde soluğunu içine çekiyordu. Soluk verdiğinde bedeni yine ok gibi elektriksel ışık yükleriyle aydınlandı. Çalışırken tüm oda aydınlandı. Daha sonra, yatak odasında fışkırttığı ışığın tüm evin duvarları boyunca şimşek gibi çakarak her odayı aydınlattığını da öğrenecektim! (Daha sonra, onun, giysilerinin arasına herhangi bir mekanik ışık aleti gizlemediğini kanıtlamak için gün ışığında, çıplak bedenine sadece bir örtü dolayarak aynı şeyleri yaparken izledim.)

Sonra, Mauricio bir dizinin üzerine çökerek bedenini değişik pozisyonlara sokmaya başladı. Oda karanlık olduğundan, yalnızca odayı elektriksel enerjiyle şarj ettiğinde onun siluetini görebiliyordum. O zaman da görüntü, gecede çakan şimşekler gibi gözlerimi kamaştırıyordu. Sonra bir kolunu başının üzerinde tutarak durdu. Varlığının merkezinden çıkan bir ışık akımı parmak uçlarından hızla dışarı fışkırırken tüm bedeni bir paratoner gibi görünüyordu.

Bu göz kamaştırıcı ışık gösterisi sona erdiğinde Mauricio sendeleyerek odadan çıktı ve bitkin bir halde koridorda yere yığıldı. Yataktan kalkıp yanına gittim. Çok ter döküyordu ve fena halde susamıştı. Ona yaklaşırken hâlâ yatak odasında ışıklar kıvılcımlanmaya ve şimşek gibi çakmaya devam ediyorlardı! Evet, bu bir kurgubilim fantezisine benziyordu - ama gerçekten oluyordu!

Anne Marie ona su getirdi. Birbiri ardına birkaç bardak su içti, bu arada sürekli ışık parıltıları saçıyordu. Aniden kalkıp banyoya girdi, kapıyı açık bırakmıştı. Pantolonunun fermuarını açtı ve tuvalete işerken, akıntının kendisi ışıktı!

Anne Marie gülerek, "Hiç böyle bir şey görmüş müydün?" diye sordu.

"Hayır" dedim şok olmuş bir halde, bu kez sözcüğün gerçek anlamıyla gözlerime inanamıyordum.

Mauricio banyodan çıktığında o farklı bilinç halinden de

çıkmıştı. Hep birlikte oturma odasına geçtik. Mauricio şarap istedi. Şarabın yanıp yanmayacağını merak ettim. Yanmadı. Buna fırsat bulamadan Mauricio onu içti.

Şimdi, şarapla eski gücüne kavuşan Mauricio, bana ve Simo'ya ışık şifacılığı tekniklerini sergilemeye koyuldu ve bu saatlerce sürdü. Şarap kadehleri arasında balkona çıkıp evin çevresindeki bahçeleri gün ışığı gibi aydınlattı.

Ellerinde böyle bir aydınlatmayı yapabilecek güçte herhangi bir nesne var mı diye çok dikkatle bakıyordum, ama ellerinde hiçbir şey yoktu.

Zaten mekanik bir nesneyle böyle göz kamaştırıcı bir ışık üretmek olanaksızdı ve ışık bedeninin *içinden* çıkıp yayılıyordu. Onun kaynağını gördüm. Sanki içinde, fiziksel formunu (bedenini) dolduran, şarj eden bir paratoner vardı. Işık parıltıları her odada görülüyorlardı. Acaba, Mauricio'nun ışık varlıkları Akron ve Shalla da kendi partilerinde mi eğleniyorlardı? Tüm bunlar beni aşıyordu. Sanki başka bir gerçeklik boyutundaydım. Acaba Mauricio madde ve ışık boyutlarını bir araya getiren bir oluk işlevi mi görüyordu? Acaba sadece onun huzurunda olduğumuz için mi şifa bulmuştuk? Öyle müthiş spiritüel, hatta yaptığı şeye özellikle hürmetkâr bir hali de yoktu. Olanları çok doğal bir biçimde karşılıyordu.

Önemsemez bir tavırla, "Çakraları ışık gücüyle dengeliyorum" diyordu, "Bunu yapan Enoch'tur. Akran ve Shalla'dır. Tanrı'dır. Ben değilim."

Sonra biraz daha şarap içiyor ve yeni şakalar yapmaya başlıyordu.

Anne Marie ona, "Onlara kendi çakralarını gösterir misin?" dedi.

Bir elinde şarap kadehi, gömleğini açtı ve bir yandan içerken, bir yandan da çakralarının üzerindeki yanık izlerini

gösterdi. Bunlar, içteki ezoterik çakraların yerini fiziksel olarak gösteren daire şeklinde yanıklardı. Isıdan kızarmış haldeydiler ve nabız gibi atıyorlardı.

Anne Marie, "Eğer Mauricio onlara şifa vermezse bazen kanıyorlar" dedi. Mauricio da başıyla onayladı, gülümsedi ve yeniden etrafa ışık saçma dürtüsü duyana dek şarap içti. Bence bu "dürtü" enerjilerimizi gözleyip daha fazla dengeye ve şifaya gereksinmemiz olduğunu saptayan Akron ve Shalla'dan geliyordu.

Mauricio yemek önerimi geri çevirdi. Şakalar yapmaya, şarabını yudumlamaya ve ışıklarıyla oynamaya devam etti. *Pov* layarak, biz bayanlara takılarak ve çocuk şarkıları söyleyerek etrafta dolandı.

Onu izlerken, metafizikselliği ne kadar ağır başlı, ciddi, kutsal bir şey olarak gördüğümüzü, bu alanda iş gören insanlardan da böyle bir tavır içinde olmalarını beklediğimizi düşündüm. Bir kimse boyutlar arasında köprü kurma kapasitesine sahipse, her nedense, başkalarının onunla huşu dolu bir saygıyla konuşmalarını, onu adeta ululamalarını bekleriz. Mauricio bu tür bir beklenti içinde değildi; aslında, böyle tavırlarla alay ediyor ve güldürücü bir saçmalık yaklaşımını tercih ediyordu. Belki karakterinin bu yanı, bir şifa kanalı vazifesi görme konusundaki uzun süren gönülsüzlüğünün nedenini açıklıyordu.

Gece saat 2'de Mauricio bizlere artık uyumamızı önerdi. O bir süre daha ayakta kalacaktı ama bizler artık dinlenmeliydik.

Bana, "Uyumadan önce size bir ışık şifası vermek istiyorum" dedi.

Onu yatak odama götürdüm, giysilerimle yatağa uzandım, o başımda durdu.

"Onun için koruyuculuğunuzu diliyorum" dedi ışık rehber-

lerine. Bunun üzerine bir dizi aydınlatıcı parıltıya gömüldü, öyle ki akşam erken saatlerde olanlar bunun yanında karanlık bir zafer olarak görünüyordu. Yatak odamın her yanı ve balkon aydınlandı. Pencereden Rainier Dağı'nın ışık içinde kaldığını gördüm. Işık parıltıları artık Mauricio'dan hiç aralıksız, sürekli bir şekilde fışkırıyorlardı. Bu huşu verici, inanılmaz ve aklın mantığın ötesinde bir durumdu. Bununla birlikte, giderek kendimi daha huzur dolu hissetmeye başladım ve en sonunda Mauricio gidince hemen uykuya daldım. Hayatımda hiç bu kadar tatlı, yumuşak bir uyku uyuduğumu hatırlamıyorum.

Ertesi gün Mauricio gitti ve ben nehir kıyısında yürürken çevremdeki tüm canlıları her zamankinden çok daha fazla takdir ettiğimi, onların değerini çok daha fazla hissettiğimi fark ettim. Daha önce hiç temas etmediğim şefkat ve sevecenlik alanları hissettim. Başı dertte ya da acı çeken insanlara duyduğum sevgi yüzünden ağlamak istedim. İnsanlara yardım edebilmek için daha fazla şeyler yapmak istedim. Yaşlı bir kütüğün üzerine oturdum ve meditasyon yapmaya çalıştım. Ama onun yerine, kendimi sessizce ağlarken buldum; çünkü, çevremdeki vahşi doğaya bakarken her şeyi bir arada tutan şeyin sevgi olduğunu idrak etmiştim. Bu sevginin nereden geldiğini bilmiyordum, ama onun benim ve çevremdeki her şeyin içinde olduğunu biliyordum. Bu, sonunda hayatın sırrını anladığımı hissettiğim ender anlardan biriydi.

"Işığın" *duygusal* bir deneyimde oynadığı role şaşarak kütüğün üzerinde oturdum. Aralarındaki bağlantı neydi? Işık sevginin fiziksel uzantısı mıydı? Işık, Tanrı enerjisinin somutlaşmış hali miydi?

Beden-dışı deneyimi yaşayan herkes, bu sırada parlak beyaz bir ışık gördüğünü ve onun Tanrı olduğunu "bildiğini" söylüyor. Bu ışığa daima çok güçlü, karşı konulmaz bir sevgi

hissi de eşlik ediyor. Öyleyse, eğer ışığı bulursak sevgiyi de mi buluruz? Işık sevginin dayanabileceğimiz titreşimi miydi? Kozmik anlayışın engin dominyonunda bizi çok daha parlak bir ışık mı bekliyordu?

Belki de bilim ve spiritüellik bu noktada buluşacaklardı. Bilimin Tanrı'yı ve yaratılışı açıklama çabasında belki de yanıt, bilinci bir arada tutan bir çeşit zamk gibi dans eder görünen atom-altı ışık parçacıklarında yatıyordu. Bu atom-altı ışık parçacıkları gerçekten de Tanrı enerjisinin parçacıkları mıydı? Kavramsal olarak bu, bu kadar basit olabilir miydi? Ve biz insanlar bunu anlamanın getireceği sorumluluğu üstlenmek istemediğimiz için mi bu denli basit bir açıklamayı kabul edilemez buluyorduk?

Birkaç ay sonra, Brezilya'dan gelip California'da gerçekleştirdiğim dört günlük bir seminerde gösteri yapması ve şifa vermesi için Mauricio'yu davet ettim. Bana telefonda, "kaderinin gerektirdiği şifacılık sorumluluğu" doğrultusunda yaşamadığı için "ışıklarını kaybettiğini" söyledi. Ona, bunun hatasını düzeltmesi için bir fırsat olabileceğini söyleyince gelmeyi kabul etti.

Mauricio, vaat ettiğim sürprizi bekleyen üç yüz kişinin bulunduğu salona girer girmez "ışık arkadaşlarının" döndüklerini hissettiğini söyledi. Gözünü dikip küçük kalabalığa baktı ve hemen onların oturacakları yerleri yeniden düzenlemeye girişti. Bana alçak sesle, "Bu kadar büyük bir grupta hiç şifa vermemiştim" dedi. "Onların enerji kalıplarının ayırılıp yayılması gerekiyor, yoksa benim enerji devrelerim fazla yüklenir." Onları üç gruba ayırdı ve onlardan kendisine asla, hiçbir çeşit enerji göndermemelerini istedi. Kendisinin zaten yeterince vardı!

Grubun önünde sessizce durarak meditasyon yapmaya, ardından da derin bir biçimde soluk almaya başladı; en sonunda, o bildik *pov* sesiyle soluğunu tüm gücüyle dışarı bı-

raktı ve kendini bir insan paratonere dönüştürdü.

Kalabalığın gösterdiği tepkiden, kendi tepkimi hatırlayarak zevk aldım. Şaşırdılar, inanamadılar, sevindiler, bazıları kuşku duydular; ama her biri, mantıksal gerçekliğin mevcut kabul ve takdirinin ötesinde bir şeylerin meydana geldiğini idrak etmiş görünüyordu. Mauricio'nun ışık gösterisi bir saat kadar sürdü. Aramızdan bazıları çeşitli ağrı ve acılarının geçtiğini söylerken, bazıları da kendi kendilerine oluşturdukları gerilimden kurtulduktan sonra ağlamaya başladılar. Bazıları ise hiçbir şey bilmeden, anlamadan ya da mantıksal bir açıklama aramadan bu şimşek gibi çakan ışıkların hazzını yaşıyorlardı. Eğer bunu bir iyileşme yöntemi, bir şifa süreci olarak *algıladılarsa,* öyle de olacaktı.

Kısacası o akşam, yalnızca grup için değil, Mauricio ve ışık arkadaşlarının dönüşü açısından da bir başarıydı.

Ertesi sabah insanlar ayrılırken ve telefonda yolculuk plânları yaparlarken, Mauricio'nun gösterisinde hazır bulunan New York'lu iki avukatın New York hukuk bürolarındaki meslektaşlarıyla ayrı ayrı telefon konuşmalarını duydum. Bir gece önce olanları anlatıyorlardı. Sonra bir sessizlik oldu, karşı taraf konuşuyor olmalıydı. Sonra avukatlardan biri, "Ama bunu gözlerimle gördüm" dedi. Öteki avukat da, "Ama bir elektrik anahtarına ya da herhangi bir şeye basmak için bedenine hiç dokunmadı ki" diyordu. Daha fazla sessizlik oldu. Telefonun öbür ucundaki kişinin inanmazlığını hayal edebiliyordum; meslektaşlarını süptil bir biçimde sanrı ya da benzeri bir şey görmekle itham ediyor olmalıydı. Az sonra avukatlar telefonları kapattılar. Sıkıntı ve utançtan kızarmış yüzlerle birbirlerine bakarak, neredeyse aynı anda, "Bana inanmadılar. Böyle bir şey görmemin mümkün olmadığını söylediler" dediler.

Onlara doğru birkaç adım attım. Ellerimi omuzlarına koydum ve çok büyüklük taslıyor görünmemeye çalışarak,

"Kulübe hoş geldiniz" dedim, "Siz de bunlara alışacaksınız. Ve bugün size deli diyenler de bir gün bunlara alışacaklar..."

15

Bedenim Farkındalık Atomlarından Oluşur

❄

İnsan direnç göstermezse
zarar da görmez.

En sonunda, yıllardan beri duyduğum bir şeyi denedim. İşin içinde kendi bedenim de olduğu ve bunu görünüşte hilesiz, meşru bir olay olarak bilfiil deneyimlediğim için, bu benim fiziksel ve fiziksel olmayan dünyaların arasındaki bağı anlama sürecimde en etkili olaydır.

Olanları olduğu gibi aktarıyorum:

Brezilya ve Filipinler'deki ruhsal cerrahi ameliyatlarının birçok video kasetini izlemiştim. Kasetlerden birini, böyle bir ameliyatı bizzat geçirmiş ve göz hastalığı iyileşmiş bir tıp doktoru vermişti. Ruhsal cerrahların yaşamlarıyla ilgili birçok kitap okumuş ve onlar tarafından iyileştirildiklerini söyleyen birçok kişiyle konuşmuştum.

Ayrıca TV'deki sohbet programlarında, çok iyi "ruhsal cerrahi" gözbağcılığı sergileyerek bu fenomenin kirli çamaşırlarını ortaya çıkarmaya çalışan "sihirbazlar" görmüştüm. Bunlar kan görüntüsü veren tavuk taşlıkları ve kırmızı renkli küçük topaklar kullanıyorlardı. Bu çoğunlukla zarafet ve incelikten yoksun bir çeşit kanlı el çabukluğuydu. Bu "kirli çamaşırları ortaya çıkaranları" etkilenmeyen bir merakla izledim. Beni asıl etkileyen, "sivri dişli perilere inanmak isteyen saf insanları" uyandırmak isterken asıl bu saflığı sömürenlerin kendileri oluşuydu. Onların korkuları ve

duygusal tecavüzleri ilgimi çekti. Sonuçta bu insanlar, "Şarlatanların kirli çamaşırlarını ortaya çıkararak" hayatlarını kazanıyorlardı...

İzlediğim video kasetler bu sihirbazların gösterilerinden farklıydı; çünkü bunlarda cerrahlık, kliniklerde, doktorların ve hemşirelerin huzurunda icra ediliyordu. Hastalar kendileri istemedikçe bu ameliyatlara para ödemiyorlardı ve çevreye sükûnet ve gerçekten ibadetkâr bir hava hakimdi.

Yine de kasette gördüklerimden kuşkulanacak kadar harika özel efektli filmler çevirmiştim. Olayı bizzat görmeliydim. Ve bu yeni olguyu kabul edebilecek kadar da açık fikirliliğimi korumalıydım.

Özellikle etkileyici bir filmde, Saygıdeğer Alex Orbito'nun Manila'da, uzun bir kuyruk oluşturan insanları art arda ameliyat edişini izlemiştim. Her hastanın derisini, açılana dek yavaşça yoğuruyordu. Sonra ellerini hastanın bedeninin içine, hastalığın olduğu yere sokuyor dışarı kan pıhtıları, kistler ve benzeri içsel maddeler çıkarıyor ve ellerini geri çektiğinde "yardığı yer" kapanıyordu. Ameliyat edilen yerde kan görünüyor ama asla bir yara izine rastlanmıyordu. Kamera hiç kesintisiz devamlı çalışıyordu. Yirmi dakikada yirmi kişiyi ameliyat etti. Her ameliyat yaklaşık altmış saniye sürdü ve bunların içinde ülserden bel ağrısına, guatrdan kansere, beyin tümörlerinden göz ve kalp hastalıklarına kadar her çeşit rahatsızlık vardı. Kaset olağanüstüydü ama ona güvenmedim.

Bir arkadaşım, Alex Orbito'nun Amerika'da olduğunu söyledi. Bunu boyun ve sırt ağrısı çeken kızım Sachi'ye söyledim. Alex'e gitme cesaretini ilk gösteren Sachi oldu ve deneyimini bana anlatınca ben de Orbito'yu mutlaka görmeye karar verdim.

Orbito'nun sonraki şifa durağı Las Vegas'dı. Bu kent benim fiziksel ve ruhsal birçok meşguliyetime sahne olmuştu.

Alex'in tedavisinden hemen sonra Sachi'nin tüm ağrıları geçti. Ama Alex onu, "Eğer bu ağrı karmik bir nedenden kaynaklanıyorsa o zaman onu, Tanrı enerjisine şimdiye kadar olduğundan daha imanla uyum sağlayarak kendin halletmek zorundasın" diye uyarmıştı.

Spiritüel akupunkturcu Chris Griscom'u Galisteo'dan arayıp onu Las Vegas'ta beklediğimi söyledim. Kentin merkezindeki bir otelde oda tutarak yalnızca Filipinler'de değil, tüm dünyada ünlü Saygıdeğer Alex Orbito'yu bekledik.

Orbito 25 Kasım 1940'da Filipinler'de Manila'nın iki yüz kilometre kuzeybatısındaki Nueva Ecija'daki bir köyde doğmuştu. Yoksul bir ailenin çocuğuydu. O yörenin toprak ağasına ait bir toprağı işleyerek karınlarını doyuruyorlardı.

Orbito on dört yaşına dek şifacılık gücünün farkında olmadı. On dört yaşında rüyalarında gizemli bir dede görmeye başladı. Bu varlık kendisinin onun ruhsal rehberi olduğunu söylüyordu. Daha sonra ona kişisel bir mantra verdi; Alex istediği zaman bu mantrayı kullanarak farklı bir bilinç haline girebilecekti. Bu düşler sırasında yaşlı adam Alex'e sürekli onun büyük bir şifacı olduğunu söylüyordu.

Alex bir sabah bir arkadaşının felçli annesi onu çağırana dek bu rüyalara aldırış etmedi. Felçli kadın önceki gece rüyasında Alex'in onu iyileştirdiğini iddia ediyordu. Ve o gece Alex de aynı rüyayı görmüştü!

Alex'le yaşlı kadın daha önce hiç karşılaşmadıkları halde görür görmez birbirlerini tanıdılar. Alex tek bir sözcük dahi etmeden kadının yatağının yanında duran hindistancevizi yağını aldı, onunla, rüyasında olduğu gibi kadının bacaklarına masaj yaptı. Kısa bir süre, derin bir biçimde dua ettikten sonra kadına kalkıp yürümesini emretti.

Kadın derhal yatağından doğruldu ve on yıldan beri ilk kez yürüdü.

O andan sonra Alex bir şifacı olduğunu, ellerinde anlayamadığı bir enerji bulunduğunu idrak etti.

Bununla birlikte, Alex bir şifacı olmak istemiyordu. Anlamadığı bu şey onu korkutuyordu. Daha ötesi, bu konudaki ünü yayıldıktan sonra insanlar onu sömürmeye başladılar; çoğu kez onu köyünden aldırıyor, hizmeti karşılığında hiçbir ücret ödemiyorlar, hatta Alex köyüne bile kendi olanaklarıyla dönmek zorunda kalıyordu.

En sonunda Alex Filipinler Spiritüel Hristiyan Birliği'nin saygıdeğer üyesi oldu ve şifacılığa son verdi. Ama hemen ardından hastalandı. Yeniden şifacılığa başlayınca kendi sağlığı da düzeldi. Ne zaman ona muhtaç insanlara şifa vermekten kaçınsa *kendisinin* hastalandığını gördü. Ondan sonra Alex hayatını, ruhsal şifacılık yoluyla insanlığa hizmet etmeye adadı. Filipinler'i bir uçtan bir uca dolaşarak yüzlerce insanı iyileştirdi ve hizmetleri karşılığında hemen hiç para kazanamadı. En sonunda Quezon City'deki mütevazı evinin yakınında kendi kliniğini kurdu.

* * *

Orbito gelmeden Chris'le birez gevezelik ettik. O da Alex'in ününü duymuştu. Onun kendisi üzerinde çalışmasından onur duyacağını söyledi. Bense böyle bir şeye katılıp katılmayacağımdan henüz pek emin değildim.

Kapıyı açtığımda karşımda çok genç görünümlü, son derece ince bir adam duruyordu; üzerinde lekesiz beyazlıkta bir gömlek, kravat, pantolon ve saten bir futbol ceketi vardı. Karısı ve karısının bir kadın arkadaşıyla birlikte gelmişti. Yüzündeki gülümseme beni birden rahatlattı. Karşılaştığımız andan itibaren onu daima tanıdığımı hissettim.

Onu tanımak ve ondan hoşlanmak bir şeydi. Onun "ruhsal cerrahlığını" benim üzerimde icra etmesine izin vermek

ise başka bir şey.

Oturma odasında biraz sohbet ettikten sonra yatak odasına geçtik. Alex yatağa baktı, her şey orada olacaktı. Karısı ve onun arkadaşı bir karton torbanın içinden plastik bir kâseyle birlikte biraz sargı bezi ve alkol çıkardılar. Midem kasıldı.

Alex yatağın yakınındaki bir sandalyeye oturdu. Yavaşça, "Ben iyileştirmem" dedi. "Tanrı iyileştirir. O beni yalnızca şifa gücü ve enerjisi için bir kanal olarak kullanır. Ben çakraları dengeye sokarım, böylece kişi kendi kendini iyileştirir." Çakraların ne kadar önemli oldukları gerçeğiyle bir kez daha karşılaşmıştım.

Chris gülümserken ben neler olacağını merak ediyordum.

Her şeyden önce benim bir şeyim yoktu. Hasta değildim. Bana sıkıntı veren hiçbir şey yoktu. Öyleyse neden buradaydım ve neden bu adamı çağırmıştım? Kendi kendime bu soruyu sorar sormaz içimde bir şeyin (Yüksek Ben'in?), "Çünkü daha yüksek bir titreşimin fiziksel deneyimine güvenmeye ihtiyacın var" dediğini hissettim.

Tamam, fakat yine de ben ilk olmayacaktım. Chris'e bir el işareti yaptım. Chris gidip yatağa uzandı.

Alex başını eğdi ve beş dakika kadar derin ve sessiz bir biçimde dua etti. Başını kaldırınca yüzünde yoğun ama insanı adeta takdis eden, mutluluk veren bir ifade gördüm. Daha önce bize, başka bir ruhsal doktorun onun vasıtasıyla çalıştığını ve onun enerjisinin bu ameliyatı gerçekleştireceğini söylemişti.

"Bluzunuzu çıkarın" dedi Alex. "Kalp üzerinde çalışacağım." Chris bluzunu çıkardı, Allahtan sütyen giymişti. Benim giymediğimi hatırladım.

Alex'in karısı ve yardımcısı onun yanına oturdu.

Sanki bir emirle, Alex kollarını havaya kaldırdı, orada bir

çeşit yön tayin etti ve yavaşça aşağı, Chris'in beline doğru indirdi; belin üst kısmını aynı video kasette gördüğüm gibi beceriklilikle yoğurmaya koyuldu. Sonunda elleri Chris'in derisini yardı ve birden iki elini de Chris'in göğsünün *içine* daldırdı. Gördüklerime inanamadım. Ortada kan vardı ve Alex'in elleri Chris'in kalbinin yakınında bir şeyler ararken hışırtılı bir ses duyuluyordu.

Chris'e yakından baktım. Chris zevkle inleyerek, "Ellerinin ısısı, bu müthiş şifa verici ısıyı hissedebiliyorum" dedi.

Ama, Alex'in elleri gerçekten onun göğsünün içindeydi! Sağ eliyle, çok yavaşça, kan pıhtısına benzer bir şeyi çıkardı oradan. Onu plastik kâseye bıraktı. Sol eli Chris'in göğsünün içinde duruyordu.

Sonra şifa veren kaynaktan bir talimat almış gibi, "Şimdi sıra böbreklerinizde" dedi. Ellerini Chris'in göğsünden çekince, yarık sanki ellerini bir tabak sudan çekmiş gibi kapandı hemen. Karısı, kanı alkollü sargı beziyle sildi.

Alex bu kez ellerini doğrudan doğruya Chris'in karnına daldırdı. Chris yine ısıdan söz etti. Bu kez Alex ellerini bileklerine kadar onun karnına sokmuş görünüyordu. Ellerini Chris'in içinde yavaşça öne arkaya sallarken kan ve sıvılar her yana sıçrıyordu! Yatağın yanına kadar gidip baktım.

Soluğum kesildi. Başımın döndüğünü hissettim. Alex'in elleri gerçekten bileklerine kadar Chris'in karnının içindeydi! Rüya görmediğimden emin olmak için yüzümü hafifçe tokatladım. Sonra odada gezinmeye başladım. Sanki başka bir gerçeklik boyutundaydım o anda. Yine yaklaşıp Chris'in midesine doğru eğildim. Alex'in elleri gerçekten onun *içindeydi!* İki eli birden. Yo, hayır, rüya görmüyordum.

"Ne hissediyorsun?" diye sordum Chris'e.

"Eh" dedi kaşlarını hafifçe çatarak, "daha çok bir baskı hissediyorum orada. Ama hiç acı duymuyorum." Alex bizim

konuşmamıza karşı ilgisizdi. Sanki o anda *başka bir yerde* ve *başka biriydi.*

Çabucak Chris'in karnından biraz daha kan pıhtısı çıkarıp plastik kâseye koydu ve ellerini çekti. Dikkatle izledim. Yine elleri sanki bir insan bedeninde değil de suyun içindeymiş gibi o derin yarık, son derece pürüzsüz, inanılmaz ölçüde basit ve kolay bir biçimde kapandı. Yine karısı kanı alkollü sargı beziyle temizledi ve Chris yataktan rahatça kalktı. Gülümsüyordu. İyi olduğu belliydi.

Alex yatağı işaret ederek "Buyrun" dedi bana.

"Aman Tanrım" diye düşündüm. "Ben bir dansçı, bir kültürfizikçiyim. Bedenimin kontrolünün her zaman elimde olmasını isterim. Kurallara uygun cerrahiden bile hoşlanmazken, hele bu türü..."

Yatağa gönülsüzce uzandım.

Alex yine bilinmeyen bir kaynaktan yönetiliyormuş gibi doğrudan doğruya "pankreas" dedi. Ellerini göğsümün üzerinde dengeye getirdi. Önce Chris'e, sonra Alex'e baktım.

"Bir dakika" dedim korkuyla, "Böyle olmayacak." Chris gülümseyerek yatağa oturdu. Uzanıp Alex'in karısının elini tuttum. Yeniden güven sağlamaya ihtiyacım vardı.

Alex öylece bekliyordu. Yalnızca o Alex gibi görünmüyordu.

Gözlerimi kapadım. Meditasyon yapıp Yüksek Ben'le ilişki kurmaya çalıştım. Ama onu bulamadım. Çok sinirliydim. Kendimden geçmiştim. Tüm bunları ben hazırlamış, düzenlemiştim ama şimdi, "keşke yapmasaydım" diye geçiriyordum içimden. Yeterli güven ve imana sahip olmadığımdan bu ameliyatın bana acı vereceğini düşündüğüm için mi bu kadar sinirliydim? "Aman Tanrım" diye düşündüm, "ne halt etmeye buradayım ben?"

Gözlerimi yeniden kapadım. Sessizce yalvardım: "Yüksek

Ben, lütfen yetiş. Lütfen gel Yüksek Ben, seninle bağlantı kurmaya ihtiyacım var."

Bekledim. Alex bekledi. Chris bekledi. Karısı ve yardımcı arkadaşı da bekledi.

Sonra gözlerim kapalı, yavaşça içime yöneldim. Duyduğum korkuyu zihnimden uzaklaştırdım. Yüksek Ben de yavaşça görüntüye girdi. Gördüğüm şeyi asla unutamam. Benim hem erkek hem de dişi arkadaşım orada, bir kayanın üzerinde Rodin'in *Düşünen Adam*' ı gibi çenesi dizinde oturuyordu. Yalnız bu sefer kişisel "varlığımın" kanatları vardı. Kendi kendime güldüm. Bu gerçekten bir kurgubilim uzay operasıydı.

Yine de onunla temas edebildiğim için çok rahatlamış ve mutlu olmuştum. Sonra, hem erkek hem de dişi varlığımın bana kesinlikle horgören bir gülümsemeyle baktığını gördüm.

"Bunu yapmam gerekiyor mu?" diye sordum. Böyle bir soru sorduğuma inanamıyordum.

Yüksek Ben bana yine tepeden bakarak, İlâhi faziletine hiç de uygun olmayan bir tavırla, "Biliyor musun, sen gerçekten görgüsüzün birisin" dedi. "*Bu* deneyimi sen kendin için, bedenin 'düşüncenin rüyası'ndan başka bir şey olmadığını kanıtlamak için yarattın. Şimdi gevşe ve kendini bırak." Gözlerimi açıp Alex'e baktım ve başımı sallayarak, "Başlayabilirsiniz" dedim. "Hazırım."

Daha "Hazırım" sözcüğü ağzımdan çıkmadan elleri yavaşça pankreas bölgeme yaklaştı ve ben daha ne olduğunu anlamadan elleri bedenimin içine girmiş, Alex'in "negatif enerji pıhtıları" dediği şeyleri dışarı çıkarıyorlardı. Bunların önceki gün yediğim sıcak peşmelbanın artıkları olduklarını söylemek istedim, ama bu tür bir mizah uygun görünmedi. Başımı kaldırıp içimdeki ellere bakmaya cesaret edemedim. Gözlerimi kapalı tuttum.

"Nasıl görünüyor?" diye sordum Chris'e.

"İnanılmaz," dedi. "Senin içini görebiliyorum. Ya sen neler hissediyorsun?"

Komik bir şeyler söylemek istedim ama kendimi, "Bu sanki bir gerçeklik rüyası," derken buldum.

"Elbette" diye yanıtladı Chris, "Fiziksel beden de bu zaten -gerçek olduğunu hayal ettiğimiz bir rüya bu, ancak böylelikle madde boyutunda serüvenlere girişebilirdik."

Bu tür bir metafiziksel diyaloğa girebilecek halde değildim. Chris gülümsedi.

Alex ellerini pankreas bölgemden çekti.

"Böbrekler ve kolon" dedi. Direnemeden pantolonumu indirdim ve Alex'in elleri yavaşça göbeğimin hemen altındaki deriyi yoğurmaya başladı. Üç saniye sonra elleri bileklerine dek karnımın içindeydi. Bu kez baktım. Aynı Chris'e olduğu gibiydi. Hiç acı duymuyordum -yalnızca bir baskı hissediyordum. Büyük miktarda kan etrafa sıçrıyor ve bağırsaklar iki yana sallanıp duruyorlardı. (Sözcükler bu işlemi tam anlamıyla betimleyemezler.) Biraz daha "negatif stres pıhtıları" çıkardı ve kısa bir süre sonra önce sağ sonra da sol elini çekti.

Yine, karısı midemin üzerindeki kanı alkollü sargı beziyle temizledi. Arkadaşı yatağın kenarındaki plastik kâseyi alıp banyoya götürdü, içindeki her şeyi tuvalete boşaltıp döndü. Alex başını bir süre eğdi yine; transtan çıkıyordu. Ayağa kalkıp neşeyle, "Tamam mı?" diye sordu.

Başımı salladım. Konuşamaz haldeydim. Alex odadan çıktı. Ben yataktan kalkıp banyoya girdim. Küvetin kenarına oturdum ve kendimi tutamayıp ağlamaya başladım.

* * *

Günün geri kalan kısmını yalnız geçirerek tüm bu olan

bitene alışmaya çalıştım. Ben, bedeni çalıştıran mekanizmalarla temas içinde olmaya ihtiyaç duyan, beden-yönelimli bir insandım. Dans etmekle ve ağır idmanlarla geçen yıllar bedenimin hakimiyetini ele geçirmemi sağlamıştı; ama bu ince, duyarlı, neredeyse kırılgan görünümlü "ruhsal şifacı", değişik bir bilinç halindeyken ellerini derimin altına sokmuş ve hiç acı vermeden "kanda pıhtılaşan olumsuz düşünce formlarını" çıkarmış ve onları plastik bir kâseye koymuştu. Bunun anlamı neydi?

Bu "Tanrı'nın eline" güvenmemiz gerektiği, bu elin yalnızca bedensel maddeyi iyileştirmediği, onun içine de hiç acı vermeden girebileceği, çünkü bedenin cisimleşmiş bir düşünceden, düş ürünü bir oyuncaktan, bir serüven aracından, gerçekten bir deneyim rüyasından başka bir şey olmadığı anlamına mı geliyordu. Bunun bu konuda düşünmek için uygun bir zaman olmadığına karar vererek günlük işlere geri döndüm.

Chris Galisteo'ya geri döndü ve ben tenha havuzun kenarında her şey üzerine derin derin düşünerek oturdum.

O gece çok canlı ve derin rüyalar gördüm. Ertesi gün kalktığımda kendimi tam anlamıyla harika hissediyordum; sanki taşımamam gereken bir yükten kurtulmuşum gibi hafif ve enerjiktim.

Alex, "Biraz daha işimiz var" demişti, "Sizin çakra enerjilerinizi dengelemem gerekiyor."

Ona ücretini sorduğumda bana, "Filipinler'de birçok yoksul insanın yararlanacağı bir şifa merkezi yaptırdığını söyleyerek, "gönlünüzden ne koparsa o kadar katkıda bulunun" diye karşılık verdi.

Biraz daha tedavi görüp ondan sonra ne kadarlık bir katkıda bulunacağımı saptamaya karar verdim.

Tedaviler sürdü. Hemen ertesi günü ben otel odamdaki

yatakta yatarken o da benim kalbime, üçüncü gözüme, yumurtalıklarıma ve boğazıma ruhsal operasyon yaptı. Sonra yüzüstü dönmemi istedi ve omurgamı boydan boya açıp sırt ağrıları çekmeme neden olan "negatif titreşimleri" temizledi. Tabii, sırtımı nasıl açtığını göremedim, ama bu işlemi içsel olarak hissedebiliyordum. Yine acı değil, yalnızca bir "baskı" hissettim o bölgede. Ellerinin sırtıma derin bir biçimde girdiğini hissediyordum, ama bu hareket hiçbir keskinlik, sertlik içermiyor ya da acı vermiyordu.

Alex işini bitirince onun yaptıklarını saydım; üç dakikalık bir sürede beş "ameliyat" yapmıştı.

Alex elleri kanalıyla gelen ruhsal enerjinin, insanı her türlü negatiflikten arındıran bir şifa sağladığını açıkladı. Bundan dolayı, ne tür bir sorunu olursa olsun herkes bu tedaviden yararlanabilirdi.

Olay belki benim hayal gücümden kaynaklanıyordu, belki de böyle değildi. Ama Alex'le geçirdiğim birkaç günden sonra enerji düzeyim oldukça yükseldi. Kendimi daha dengeli hissediyor ve daha derin bir biçimde uyuyabiliyordum.

Ondan sonra Filipinler ruhsal şifacılığı üzerine bulabildiğim her kitabı okudum. Batılı doktorlar tarafından yazılanlar, onların şaşkınlıklarını ve mantıksal açıklama yerine de kuşkuculuklarını ifade ediyordu.

Filipinliler ve öteki Asyalılar, özellikle Jaime T. Licauco tarafından yazılan bir dizi kitap ise, daha çok, idrakimizin ötesindeki gerçekliklerin kabulünü ifade ediyordu. Yine, sağbeyinli (sezgisel) olana karşı sol-beyinli (mantıksal) tepki farklılığı.

Alex Orbito sohbetlerimizde bana, konu olduğu testlerden, gözlemlerden ve bilimsel laboratuvar deneylerinden söz etti. Ve Orbito'nun iddiaları bu süreç sonucunda doğrulanmıştı. Kendisine, bilimsel dünyanın onun yaptığı şeyin "gerçek" olduğuna inanmasını neden bu kadar önemsediğini sor-

duğumda, "Çünkü onlar da Tanrı'nın elinden ve şifacılık hizmetinden yararlanabilirler" diye karşılık verdi.

Orbito 1974 yılında İskandinavyalı bilim adamları tarafından İsveç'e davet edilmişti. Bu bilim adamları onu laboratuvar koşulları altında dikkatle incelemiş, araştırmışlar, ondan üzerinde hiçbir giysi olmadan şifa vermesini istemişler, kalp atışlarını, beyin dalgalarını, nabzını, terleme oranını v.s. ölçmüşlerdi. Kirlian fotoğrafçılığı vasıtasıyla aurasının genişliğini ve şifa verirken, ameliyat yaparken ellerinden yayılan enerjiyi gözlemlemişlerdi.

Orbito kendisine kobay muamelesi yapıldığını ve bir daha asla böyle sarsıntı doğuran deneyimlere girmeyeceğini, çünkü böyle bir kuşkuculuk ve güvensizlik ortamında şifa vermenin zor olduğunu anlattı. Bugün başka birçok doktorun da dediği gibi, "İyileşebilmek için önce iyileşebileceğinize inanmanız gerekir" dedi.

Filipinli cerrahların -ameliyatın fiziksel kanıtı olarak görünen şeyleri yaratmak için- kan kapsülleri ve hayvan iç organları kullandıkları suçlamalarına karşılık elde edilen kanıt şaşırtıcı.

Laboratuvarda tahlil edilen kan bazen insan kanı bazense daha çok sulu bir plazma. Şifacıların kendileri de bunun nedenini anlayamadıklarını söylüyorlar. Yalnızca, şifayı başarmak için deriyi yarıp kan ya da parçacıklar ortaya çıkarmanın gerçekten gerekli olmadığını açıklıyorlar. Ama, *hastanın* iyileşebilmek için şifayla ilgili fiziksel kanıtlara ihtiyaç duyduğunu söylüyorlar. Böylece, bu amaçla kan yaratıyorlar (materyalize ediyorlar). "Hasta ameliyat edildiğini gözleriyle 'görürse', şifanın etkisi çok daha derin oluyor" diyorlar. Böylece, bedene girebilmek için üst deriyi "demateryalize" ettikleri gibi, şifayı etkilemek için de kan ve pıhtılar materyalize ediyorlar. Bedenin zaten yalnızca bir illüzyon olduğunu, *bedensel* varlığın yalnızca insanın düşüncesinin tezahürü oldu-

ğunu söylüyorlar. Bence burada, Alex'in bir sahtekâr olup olmadığı değil, fiziksel "gerçeklik" konusu önemli.

Onun elleri bedenime girmişti, bu konuda zihnimde hiçbir kuşku yoktu. Bunu yalnızca kendimde değil, başkalarını izlerken de hissetmiş ve görmüştüm. Bedenimin kendisini fiziksel bir illüzyon olarak mı hissediyordum? Tüm spiritüel üstatlar, hayatımızın fiziksel boyutunu anlamak için maddenin esasen bilincimizin ürünü olan moleküllerin bir pıhtılaşması olduğunu idrak etmemizin şart olduğunu söylerler. O halde bilinç, tasarlanmış ve yansıtılmış düşünceye dönüşür ve düşünce de fiziksel gerçeklik haline gelir.

* * *

Birkaç hafta sonra, biraz daha gözlem yapabilmek için Orbito'yu Malibu'daki evime davet ettim ve Noel zamanı olduğu için Alex'in bir Noel şifası vereceğini, katılan kişilerin de onun şifacılık merkezine istedikleri kadar katkıda bulunabileceklerini tanıdıklarıma duyurdum.

Noel günü ve ertesi günü yaklaşık yüz kişi geldi. Aralarında arkadaşlarım, arkadaşlarımın arkadaşları, meraklı spiritüel araştırmacılar ve gerçekten hasta kişiler vardı.

Ben yoga ve idman salonumu bir kliniğe dönüştürürken Alex, karısı ve yardımcısı konuk odasında beklediler.

Yatak olarak masaj masamı kullandık, Alex de onun ardındaki bir sandalyeye oturdu. Karısı ve yardımcısı da onun iki yanına oturdular ve ben, bazılarını izlemeye dayanabileceğimi asla düşünmediğim birçok ameliyat izledim. Ve yakından izledim.

İnsanlar salona girmeden önce sessizce meditasyon yaptılar. Hemen hepsi Alex'e güveniyorlardı, ama aynı zamanda da endişe ve korku duyuyorlardı. Bu çelişkiyi anlayabiliyordum, çünkü aynı duyguları ben de yaşamıştım. Birbirlerini

destekleldiler ve başlamadan önce Alex'in isteği üzerine hep birlikte dua ettik ve Tanrı'yla bir olduğumuzu hissetmeye çalıştık.

Ameliyatlardan birinde, Alex'in bir kadın hastanın bir gözünü yuvasından çıkardığına, onun arkasını temizlediğine ve gözü yeniden yerine yerleştirdiğine tanık oldum. Hasta hiçbir acı duymadı, gülümseyerek masadan kalktı ve yalnızca bir "baskı" hissettiğini söyledi.

Alex akciğerlerden ve karınlardan tümörler çıkardı.

Parmaklarıyla bir dişi çekti ve kanamayı durdurdu.

Bedenin her yerindeki kistleri ve marazi oluşumları aldı. Hastaların tenasül uzuvlarıyla ilgili sorunları varsa odadan çıktım. Daha sonra bana Alex'in basurları, rahim tümörlerini v.b. de çıkardığını anlattılar.

Alex göğüs tümörlerini ve bir guatrı da çıkardı.

Damar sertliğinden rahatsız seksen altı yaşındaki bir dostumuzun boynundan kan pıhtıları çıkardı.

Bir başkasının diş etine girip onun piyoresini iyileştirdi.

Bir beyinden bir tümör çıkardı.

Bazen insanlar ötekilerin ameliyatlarını izlemek istediler. Alex bir seferinde birkaç kişiden fazlasını istemiyordu, çünkü kuşkucu enerji onun gücünü çekip tüketiyordu.

Alex aynı tatil süresi içinde, oradaki insanlara şifa vermek için Ojai'ye gitti. Los Angeles'ten bir sürü insan da onun ardından gitti. İçlerinden çoğu benim davetim üzerine gelmişti.

Ojai'deki ilk günü hatırlıyorum; Alex bir Birlik Kilisesi'nin girişinde bir klinik oluşturdu.

Otuz kişi kendisine şifa verilmesine izin vermeden önce bir başkasının ameliyatını görmek istedi. Çoğu benim yüzümden orada olduğu için ben gönüllü oldum.

Sessizce odaya girdiler. Ben giysilerimle bir masanın üzerine yattım. Alex masanın ardında, başını eğmiş dua ediyordu. Uzun bir süre dua etti. Bu sanırım odadaki enerjilerin çeşitliliğinden kaynaklanıyordu (medyumlar ve hassas kişiler herkesin enerji kalıplarına girerler ki bu da bazen üzerlerinde olumsuz bir etki yapabilir).

Alex başını kaldırmadı. En sonunda başı yine önünde, fısıltıyla, "Shirley" dedi, duraksayarak. "Duvarın karşı tarafında mavi kazaklı negatif bir adam var, çok negatif. Benden ve yaptıklarımdan hoşlanmıyor. Çok zorlanıyorum. Ondan burayı terk etmesini isteyebilir misin?"

Yattığım yerde başımı çevirip Alex'in sözünü ettiği adamı gördüm. Bu benim davet ettiğim bir gazetecinin arkadaşıydı. Direkt olarak ona hitap etmek yerine, "Aramızda çok kuşkucu biri var ve bu kişi açıkça negatif enerji yayıyor. Bu kişi kendini biliyor. Ondan şimdi gidip, olaya daha olumlu bakmayı başardığında gelmesini rica ediyorum." (Yaşlandıkça diplomatik olmayı öğreniyordum galiba...)

Mavi kazaklı adam yanında iki kişiyle birlikte sessizce çıktı. Kimse onları suçlamadı. Alex yeniden dua etti ve hafif bir transa girdi. Yüz ifadesi değişti ve "ameliyatıma" başladı.

Alex'in ellerinin karnıma dalışını izlemedim. Onun yerine, bizi izleyen insanların yüzlerini seyrettim. Şaşırmış, dehşete kapılmış, meraklanmış, şok geçirmiş, sersemlemişlerdi - insanlar, gerçeklik duygularına meydan okuyan bir şeyi gözlemlerken nasıl bakarlarsa öyle bakıyorlardı. İçlerinden biri, "Oh, hayır, Shirley dikkat et!" diye bağırdı. Öyle içtenlikle endişelenmişti ki yattığım yerden ona güvence verdim. Ötekiler ise Alex'in elleri bileklerine kadar karnıma gömülmüş kan revan içinde çalışırken benim konuşabilmem karşısında iyice şaşkınlığa düşmüşlerdi. Her iki yanımdan da kanlar akıyordu. Karnımda derin bir baskı hissediyordum ve bu kez hafif bir acı da duydum. Bunun odadaki inançsızlıktan kay-

naklandığını anladım ve gözlerimi kapayarak içimde tam bir güven duymaya çalıştım. Acı yok oldu.

O zaman ruhsal şifa ya da ruhsal herhangi bir şey söz konusu olduğunda güvenin ne kadar önemli olduğunu çok açık bir şekilde idrak ettim. Geçmişteki hastalıklarımı da düşündüm aynı zamanda; hastalığın uzun süreceği beklentisine karşılık ben hemen iyileşeceğime inanıyorsam, öyle olurdu. Eğer doktoruma güveniyorsam daha da çabuk iyileşirdim. Bu doktora olduğu kadar bana da bağlıydı. İyileştiren ve iyileştirilen kişi birlikte çalışırdı. Ve bedenim daima beklentilerime karşılık verirdi. Fiziksellik zihni takip eder.

Beni bu anlayışa daha yaklaştıran şey ise ruhsal cerrahi oldu.

Alex'in sözlerini hatırladım: "İnsanlar kendilerinin iyileştirildiklerini gösteren kanıta ihtiyaç duyuyorlar, ben de bunu onlara veriyorum. Halbuki bedenin içine girmem de gerekmiyor" demiş ve şöyle devam etmişti; "Bunu manyetik şifayla da yapabilirim. İyileşmeleri için içlerinden bir şeyler çıkarmam da gerekmiyor. Ama, özellikle Batılılar, ruhsal olarak iyileşebilmeleri için bu tür bir *fiziksel* kanıta ihtiyaç duyuyorlar, ben de bu kanıtı ortaya koyuyorum.."

Alex'in bu sözlerini çok sık düşündüm. Geleneksel tıbbımız da böyle mi çalışıyordu acaba? Kendimizi kendi gücümüzle, içsel olarak tamamen iyileştirmeye muktedir olduğumuz halde, bedenimizin enfeksiyondan kurtulduğuna inanmak için mi cerrahi gibi kesin ve ağır bir şeye gereksinim duyuyorduk?

Ve insanları neden, bilimin onların hakkındaki hükmünü çoktan verdiği alternatif iyileştirme gerçeklikleriyle laboratuvar koşulları altında başa çıkma durumuna sokuyoruz? Bilimsel donatım, bilimin zaten kabullendiği kavramları doğrulayacak, bu kavramlara uyacak şekilde plânlanmıştır. Ama o zaman genişlemiş gerçekliğimiz ne olacak? Daha henüz ta-

sarlamadığımız olası doğru ne olacak?

Birçok kişi, kendisini bedensel olarak daha iyi hissettiği için ruhsal şifa seanslarından tedavi edildiğine *inanarak* ayrılır. Hastalık tekrarlanmaz ve iyileştirildiklerini anlarlar. Ama sırf geleneksel tıp bunu anlamadığı için bu insanlara gerçekten iyileşmediklerini mi söyleyeceğiz? Bu insanların, ruhsal enerjiyle asla iyileşemeyeceklerine, eninde sonunda ilaçlara ve bıçak altına yatmaya mecbur olacaklarına illa ikna edilmeleri mi gerekiyor?

Eğer biz insanlar -sözde- bir "cansız, basit atom" topluluğundan oluşmuşsak, bununla birlikte kendimizi canlı ve bilinçli olarak görüyorsak, o halde bu değişim nerede gerçekleşti? Ne zaman oldu bu? İnsan bilinci "görebilir" mi? Onu ölçebilir miyiz?

Alex Orbito ya da başka bir şifacının şifa sırasında kullandığı fiziksel şekli olmayan yüksek bilinci İncil, Tanrı olarak, bu süreci de bir mucize olarak tanımlar. Ama gelin bunun yalnızca, Alex gibi doğru titreşimli bir fiziksel bedene sahip bir kişi vasıtasıyla şifa veren daha yüksek bir düzenin bilinci olduğunu varsayalım -o zaman bu bize, genişlemiş ve bilinmeyen gerçekliğin göz önüne alınacağı bir zemin sunmaz mı?

Sınırlı ve yalnız olmakta ısrar ediyor, sürekli kendi kimliklerimizin sıkıcılığında ve tekdüzeliğinde çalkalanıyor, kabul edebildiğimizden daha çok anlayabileceğimiz bir fikre yola getirilemez bir şekilde karşı duruyoruz; çünkü böyle bir kabul bizi, kendimizi daha genişlemiş ve muktedir bir ışıkta görmeye zorlar, bu da algılarımızı seçme konusunda daha büyük bir sorumluluk yüklenmemizi gerektirir. O zaman *algılarımızdan oluştuğumuzun* bilincine tam anlamıyla varırız. Eğer algılarımızı, idraklerimizi değiştirebilirsek çevremizdeki objektif dünyayı da değiştirebiliriz. Psişik ameliyatım sırasında, algılama fiilimin kendisinin, algılanan olayı

oluşturmaya yardım ettiğini ve onun ayrılmaz bir parçası olduğunu her zamankinden daha fazla hissedebildim.

Kendi kimliğimi algılayışım o denli sınırlıydı ki, daha genişlemiş bir gerçekliği içeren bir olayı kuşkuyla karşılıyordum. Belki de bu kendimi sınırlı algılayışım içinde daha rahattım; çünkü bu sınırlamanın dışındaki her şey yabancı ve korkutucu görünüyordu ve bilmeye muktedir olduğum melek yerine bildiğim şeytanla gitmeyi yeğliyordum.

Eğer bedenim, bilincimin yönlendirmesiyle insan biçimini alan moleküllerden oluşuyorsa ve bu moleküller de aslında ölümsüz Tanrısal enerjiden ibaretlerse, o zaman, psişik cerrahinin İlahi olanla ruhsal bir bağ vasıtasıyla, canlı atomları bozmadan birbirinden ayıran ve -suya, onu bozmadan hafifçe kayan bir el gibi- yavaşça fiziksel bedene giren bir enerjiyle gerçekleştirildiği açıklamasını kabul edebilirim.

Bir bilim adamının bu açıklamanın doğru ya da yanlış olduğunu söylemesine ihtiyacım yok. Doğru olduğunu biliyorum, çünkü bunu bizzet yaşadım. Ve, Einstein'in yaşamının son günlerinde vardığı şu sonuca da yürekten katılıyorum: "Gerçek bilim, gerçek bilgi, deneyimdir."

* * *

Ojai'den sonra, Chris Griscom Alex'den, gelip onun New Mexico, Galisteo'daki Işık Enstitüsü'nde şifa vermesini istedi.

Ben de tüm ülkede tanınan, saygın bir cerrahı bizzat gözlem yapması için oraya davet ettim. Özel yaşamını korumak için kendisinden Dr. Theodore Bennett diye söz edeceğim. Ted benim mistiksel/spiritüel öğrenme sürecimle ilgileniyor ama olaya açıkça objektif ve dengeli bir dikkatle yaklaşıyordu.

Bennett Orbito'yla karşılaştı, ondan şifacılığının açıkla-

masını dinledi ve ona yeni sorular sormaya başladı.

Bennett, Orbito'nun farklı türde bir tedavi bilimini tarif ettiğini daha başlangıçta kavradı. Orbito ise geleneksel olarak en iyi eğitilmiş doktorların, görünür bir gerçek kadar derin, etkili ve hakiki olan görünmeyen bir gerçeğin var olabileceğini kavramakta zorluk çektiklerini anladı. Son yüz elli yılda bilim ve tıpta muazzam ilerlemeler olmakla birlikte, laboratuvar yöntemlerine başvurarak anlayamayacağımız ya da açıklayamayacağımız birçok şey var.

Orbito, tıp bilimini sınırlı bir bilim olarak görmediğini, onu daha çok, zaten anladığımız fiziksel dünyayla ilgili yasaların ve gerçeklerin sistemleştirilmiş bilgisi olarak gördüğünü söyledi. Fiziksel bilimleri öğretenlerin çok geçmeden ruhsal ve metafiziksel dünyanın derin bilgisini benimseyip eğitimlerine dahil edeceklerini umduğunu da sözlerine ekledi.

Aslında Orbito bilimde iki büyük bölünmenin var olduğunu düşünüyordu: Bilimsel bir yasalar sistemiyle anlayabileceğimiz ve yönetebileceğimiz fiziksel ya da maddi dünyanın bilimi ve yine kendisini anlamamızı ve yönetmemizi sağlayan bilimsel sistemine ve yasalarına sahip, görünmeyen dünyaya ait olan ruhsal bir boyutun bilimi.

"Şimdiye dek", dedi, "insanoğlu görünür ve maddi bilimlere hakim olmayı öğrendi, bu konuda uzmanlaştı; ama bilimin ve teknolojinin doğadaki ruhsal gücün anlayışından yoksun olarak idare edilmesi olumsuz sonuçlara yol açar: Örneğin, gezegeni tehdit eden silahların icat edilmesi, insanların sağlığı, hatta yaşamları pahasına ağır sanayileşme. Oysa, 'görünmezin' dünyamız üzerindeki etkisiyle ilgilenen bilimlerin benimsenmesi, insanlığı ruhsal enerjinin gücüyle temasa geçirecekti ve böylece ruhsal enerji teknoloji *ile* çalışabilecekti." Orbito niyetinin geleneksel tıbbi tedavinin yerine geçmek değil, daha çok onu zenginleştirmek ve tamamlamak olduğunu söyledi. Bunu da şöyle açıkladı: "Bir hastalık

maddi alana düşerse tıbbi bir tedavi uygulanabilir, ama bir hastalık -sözde- psikosomatik* hastalıklar gibi ruhsal alemin yetki alanındaysa, o zaman ruhsal şifa kullanılabilir: Şifanın kendisi hem beden hem de ruhla ilgilidir ve bunların ikisi de birbirinden ayrı tutulamaz." Orbito Bennett'e, tıbbi ya da ruhsal tüm şifayı, onun vasıtasıyla fiziksel ve ruhsal dengenin kazanılabileceği bir araç olarak Tanrı tarafından mukadder kılınan tedavi edici bir uygulama olarak gördüğünü söyledi. O halde şifacılık sanatı, insana, hem fizyolojik hem de ruhsal yapısındaki herhangi bir dengesizliği düzeltecek vasıtayı sağlar. "Ama yine de" dedi Orbito, "ben *ruhsal tedavinin tıbbi tedavinin özünü oluşturduğuna* inanıyorum. Ruhsal unsur olmayınca ilaç etkisini, kutsiyetini, anlamını yitirir. İnsan hayatı kutsal olduğuna göre, onu korumak da kutsal bir iştir."

Sonra yüzyıllar boyunca şifacılığın İlâhi olanın işi olarak düşünüldüğünü açıkladı. Bu gerçeğin altını çizmek için de, tarihte bir dönemde şifacılığın dini liderlerin başlıca işlevi olduğunu belirtti. "Aslında Hipokrat Yemini bir doktorun, şifacılık sanatının mukaddesliğini ifade eden duasıdır. Benzer şekilde, günümüzde de doktorlar insanları iyileştirirlerken, kutsal bir işe kendilerini vermekte, İlâhi bir şeye katılmaktadırlar."

Orbito, "O halde tıbbi tedavi ruhsal asalet kazanmalıydı" diye sürdürdü sözlerini. "Ama onun yerine öylesine teknolojiye yöneldik, ilaçlar tarafından öylesine baştan çıkartıldık ki, şifacılık mesleğinin kendisi yıkıma dönüştü. İnsan, doğa ve enerjiyle ilgili doğa yasaları göz ardı edildiler, önemsenmediler. Çok geç olmadan, hastanın ve Tanrı'nın iyileşme sürecine katılımını sağlamak için bir şeyler yapılmalıdır."

Orbito, ruhsal tedavinin bunu başarmasının mukadder kılındığını hissettiğini söyleyerek sözlerini bitirdi.

*psikosomatik: Akıl ile beden arasındaki ilişkiye ait. (Ç.N.)

"Doktrinlerin çarpışması bir felaket değildir -bir fırsattır" demiş İngiliz matematikçisi ve filozofu Alfred North Whitehead ve Orbito onun bu sözlerini tekrarlamayı seviyordu.

Bennett Orbito'ya kirli çamaşırları ortaya çıkaranlar, bilimsel deneysel gözlemler, sahip olduğunu hissettiği güç v.b. hakkında sorular sordu. Orbito ise kendisinin yalnızca bir vasıta olduğunu söyledi. "Ben de herkes gibi bir insanım, ama şifa verirken ben Tanrı'nın bir vasıtasıyım... Tanrı'nın yardımı olmadan hiçbir şey yapamam."

Alex'den duyduğum en önemli sözler şunlardı: "Ruhsal şifacılığın asıl misyonu bedensel hastalıkların giderilmesi değil, içsel farkındalık, ruhsal bir bağlılık duygusu ve Tanrı'yla kişisel bir yakınlık geliştirmektir."

Bennett onu hiçbir yargı oluşturmadan saygılı bir biçimde dinledi ve sonra bir dizi ameliyatı gözlemeye koyuldu. Orbito'nun yanında durdu ve kendi ameliyathanesinde farklı bir üstünlük noktasından bakmaya alıştığı insan bedenlerine merakla bakmaya başladı. Burada ne anestezi, ne aletler, ne ağrı, ne ameliyat sonrası şok vardı; bir ameliyata on dakikadan fazla zaman ayrılmıyordu ve görebildiği kadarıyla ortada ne kan kapsülleri ne tavuk taşlıkları ne de el çabukluğu vardı.

Bennett gördüklerini değerlendirmekte, değerini takdir etmekte zorlanıyordu. "Olanları gördüm ve anlayamıyorum" dedi. "Son derece kafa karıştırıcı, hatta ürkütücü. Daha öğrenmemiz gereken çok şey olduğunu biliyorum. Ama şu anda hiçbir şey anlayamıyorum."

Bennett ameliyatlara tanıklık ederken birkaç şey oldu.

Alex karnımı açtı ve içine büyük bir sargı bezi koydu. Sonra ellerini çekti ve yara kapandı. Sargı bezi içeride kalmıştı. Üç dakika boyunca üzerimde şifa meditasyonu yaptı; sargı bezinin o sırada negatif titreşimleri topladığını iddia ediyordu, böylece enerjim çoğalacaktı. Sonra göğsümün üstü-

nü açtı ve karnıma yerleştirdiği sargı bezini oradan çekip aldı. Bez pıhtılaşmış kanla doluydu. Ellerini geri çekti.

Orbito, sol elin daima madde katını idare ettiğini ve ameliyat sırasında acıyı önlemek için bu elin sürekli hastanın *içinde* tutulması gerektiğini söyler. Sağ el ruhsal katı idare eder; Orbito bu eli, gerilim ve olumsuz düşünce biçimleri tarafından üretilen negatif pıhtılaşmayı çekmekte kullanır.

Bennett dinlerken, bu sözleri kendi geleneksel anlayışıyla değerlendirmeye çalışıyordu.

Ben Alex'le konuşurken o bir erkek arkadaşı ameliyat ediyordu; arkadaşımın karnı açıktı. Birden Alex benim sağ elimi kendi sağ elinin içine aldı. Gözlerini kapayıp yoğun bir biçimde konsantre oldu. "Tanrı'ya konsantre ol" dedi, "Şimdi, ameliyat yaparken neler yaşadığımı sana göstereceğim."

Sevgiye, ışığa, Tanrı'nın bana ifade ettiği her şeye konsantre oldum. Alex'in sol eli arkadaşımın karnındaydı. Birkaç dakika sonra Orbito sağ elimi götürüp arkadaşımın karnının üzerinde tuttu. Yumuşak bir sesle, "Şimdi ellerini onun bedeninin içine koy" diye emretti. Bayılacağımı sandım.

"Her şey yolunda" dedi Alex. "Şu anda senin elinden İlâhi cereyan akıyor. Lütfen devam et, kendi anlayışın açısından olağanüstü bir şey öğreneceksin."

Tüm cesaretimi topladım. Arkadaşıma baktım. Omuzlarını silkti (zaten o bir şey hissetmeyecekti). Alex'in sağ elinin benimkine yol göstermesiyle, elimi onun karın boşluğuna koydum. Bu anı hayatım boyunca unutmayacağım. Elim bileğime kadar onun karnındaydı ve kesinlikle fiziksel bir şey hissetmiyordum! Aslında rüyada gibiydim. Sanki elimi sıcak bir sise daldırmıştım. Bunun mantıksal bir anlamı yoktu. Hissettiklerimi anlamaya çalıştım. "Ben de aynı şeyleri hissediyorum" dedi Orbito, "Asla fiziksel bir şey hissetmem. Beden yalnızca 'düşüncedir'. O yalnızca bizim imgelediğimiz bir şeydir. İlâhi cereyan onun içinden akarken o hiçbir yo-

ğunluğa sahip değildir."

Kuşku, inançsızlık duyar duymaz ve sorular yoğun bir biçimde zihnimde dalgalanınca, Alex elimi geri çekti. "Böyle düşünceler hastayı etkiler" diye uyardı. "İşte ben bu yüzden her sabah, güvenim ve bağlantım güçlü ve değişmez bir hale gelinceye dek, en az üç saat dua eder ve meditasyon yaparım."

Elimi çekip baktım. Üzeri nemliydi ama hiç kan yoktu. Sanki elim, beynimden bağlantısız olarak kendi zihnine ve ruhuna sahipti. Sanki benim değil de Alex'in zihnine bağlıymış gibi, benden ayrı olarak olağanüstü bir şey deneyimlemişti!

Alex, ameliyat yapabilmek ve şifa verebilmek için meditasyona oturduğu her seferinde İlâhi gücün onun üzerine inişini hissedebildiğini, bu gücün kollarında ve parmaklarında soğuk bir hisse neden olduğunu açıkladı. Kol ve parmakları bu manyetik güçle kudret kazanıyorlar, böylece Alex kesici, yarıcı aletler kullanmadan etin moleküllerini ayırabiliyordu.

Orbito bazen hastayı "ameliyat" etmiyor, yalnızca dokunarak şifa veriyordu.

Ted Bennett'in zihninden geçenler de benim için fenomenin kendisi kadar ilginçti. "Tüm bunları gördükten sonra insan bedenin aslında bir oyun olduğunu düşünüyor" dedi Bennett, "Hayatı ya da herhangi bir şeyi deneyimleyebilmek için kendi üzerimizde oynadığımız fiziksel bir oyun. Ya da, Orbito mu bir oyun?"

Ted'in yaşadığı şaşkınlığı hissedebiliyordum. Onu, ileri düzeyde bir el çabukluğuna tanık olması için mi New Mexico'ya çağırmıştım? İkimiz birden mi aldatılmıştık?

Orbito ile geçirdiği birkaç günden sonra Bennett fazla bir şey söylemedi. Yemekleri birlikte yiyorduk, ama onun bu konuya değinmekten özellikle kaçındığını hissediyordum. Yal-

nızca tanık olduğu bilgiyi ince eleyip sık dokumuyor, kendisini böylesine savunulması olanaksız bir duruma soktuğum için benim hakkımda da ne düşüneceğini değerlendiriyor gibiydi. Belki de *benim* aldatıldığımı hissettiği için utanıp sıkılıyordu. Ben de ona ne söyleyeceğimi bilemiyordum. Ted'in benimle herhangi bir şeyi tartışmaktan kaçındığını hissediyordum. Çölde tek başına yürüyüşlere çıkıyordu. Orbito'nun ellerini insanların bedenlerinin içinde görmüştü. Kanı görmüş ve koklamıştı. Bu Filipinli "ruhsal cerrah"ın ardında, önünde ve yanında durmuştu. Orbito'nun çalışmasını uzman gözlerle incelemiş ama yine de bir hile ya da sahtekârlık kanıtı oluşturacak bir şey bulamamıştı. Aslında, Bennett ameliyatın değil, insan bedeninin illüzyon gibi göründüğünü söylemişti.

"Gördüklerim beni çok rahatsız etti" dedi. "Anlayamıyorum. Hayatımı tıp bilimini öğrenerek geçirdim ama şimdi tanık olduklarım sanki tüm öğrendiklerimle alay ediyor, onları anlamsız kılıyor."

Bennett'in gerçekten filozofça kuşku ve şaşkınlığı karşısında yaptığım şeyin önemini kavradım. Onu buraya davet etmiştim ve o da gelecek kadar bana güvenmişti. Ama onu, oyuna getirir gibi, bilimsel açıklamalara varlıklarıyla meydan okuyan görünmez gerçeklerle ve doğa güçleriyle karşı karşıya getirmiştim. Adeta eğlenerek, ona destek oluşturan sistemin geleneksel bacaklarını yıkıp devirmiştim. Mevcut deneysel bilgi çerçevesinde açıklanamayan bir şeyle karşılaşan böylesine zeki, tedbirli ve rasyonel bir kişinin yaşadığı şaşkınlığı dikkate alarak sabır göstermeliydim; bilimin her nasılsa var olduğundan kuşkulandığı, ama sorumlu bir tarzda destekleyemediği bu daha geniş ve derin gerçekleri henüz takdir edemeyen bu insan karşısında sabırlı olmalıydım. O halde Ted'in, bir gün kabul edilip onaylanabilecek daha üstün görüş açılarının, daha süptil bir anlayış biliminin var

olabileceğini düşünebilecek kadar kendini aşması gerekiyordu. Tüm bunların üzerinde, onu, gördüğü şeylerin sorumluluğunu üstlenmeye zorlamıştım. Bu sanırım, işin en gerilimli, en baskılı safhası oldu. Öyle ya, eğer ruhsal cerrahi bir oyun, bir numara değilse, neydi o zaman?

Bennett New Mexico'dan ayrıldığında, kendi zihninde ya da kendi gerçeklik sistemi içinde bir çözüme ulaşamamıştı. Ondan sonra da kendisiyle bu konuyu hiç tartışmadık. Her şey bir yana, insanları, kişisel gerçeklik duygularını tümüyle altüst edecek fenomenlerle karşı karşıya getirme konusundaki sorumluluğumu daha ciddiye almaya başladım. Ruhsal teknoloji bir oyun değildir. Bir salon eğlencesi değildir. O; evrende, insan ırkının daha ruhsal bir gerçeklik ve olma haline doğru kendisini iyileştirebilmesi için kullanılmayı bekleyen enerjilerin ve güçlerin iş başında olduklarının ciddi ve derin biçimde tanınması ve kabul edilmesidir.

Bu arada ben de, elim arkadaşımın karnının içindeyken, bir nemlilik hissinden başka hiçbir fiziksel temas hissetmediğim o anı unutamıyorum.

Birçok kez de, Buda'nın, madde boyutundaki hayatın gerçekten bir illüzyon olduğuyla ilgili sözlerini kendi kendime hatırlatmam gerekiyor. Eğer bu doğruysa, o zaman bu illüzyonu arzu ettiğimiz şekilde yaratabiliriz. Kabul edilmesi zor olan sorumluluk işte *budur*.

16
Çocuk Ruhlu Arayış

❄

En büyük şeyler hafif bir kalple başarılır:
Ruhunuzun gülümsemesine izin verin..

On iki yaşımdan beri evrenin nasıl işlediğini ve onun içinde kendi oynadığım rolü bilmek istedim. Bu iki soru zihnimde birbirine sarmıştı. Eğer kendimin nasıl oluştuğumu bilirsem evrenin nasıl oluştuğuyla ilgili daha çok şey bileceğimi (ya da bunun tam tersini) düşünüyordum. Bundan dolayı, evrenin kimliği kendimi açıklamama yardım edecekti. Ve kendim hakkında daha fazla şey anlar ve öğrenirsem, evren de daha fazla anlam ifade edecekti.

Birçok genç gibi ben de kurduğum yüksek düşlerin ve sorduğum soruların mistik nitelik taşıdığının farkında değildim; ama daha sonraları -evrenin kökeni konusunda fizikçilerin zihinlerini meşgul eden derin düşünceleri daha fazla okudukça- *onlar* da gerçekten mistik gibi göründüler.

Evrenin başlangıcını, her şeyi neyin başlattığını ve her şeyin nasıl oluştuğunu bilmek istiyordum. Söz konusu bilim adamları da bunu bilmek istiyorlardı. Evrende iş başında olan büyük bir uyumun varlığını seziyor ve bunun kaynağını merak ediyordum. Bu bilim adamları da aynı yanıtı arıyorlardı. Einstein, "Evrenle ilgili en anlaşılamaz şey onun anlaşılabilir olmasıdır" demiş. Ne kadar mükemmel bir bilmece...

Nasıl oluyor da biz insanlar, bize hiçbir şey bildirilmediği

halde, büyük bilinmeyenin gerçeklerini görebiliyor, hissedebiliyor ve düşleyebiliyorduk?

Bunları hatırlıyor muyduk? Onun içine ayrılamaz bir biçimde örülmüş müydük? Yoksa, aynı "zihin maddesi"nden mi yapılmıştık?

Bu sorunun ışığında, fotoğrafını görür görmez kalben ve zihnen etkilendiğim bir kişiyle, İngiltere, Cambridge Üniversitesi Profesörü Stephen Hawking'le tanışmak istedim. Onu, birçok şeyle birlikte, "kara delikler"le ilgili anlayışımızı da genişleten zeki bir fizik ve matematik profesörü olarak tanımlamak, sadece onun bu dünyadaki hayatının anlamını küçümsemek olur. Onun gülümsemesi gerçek kimliğini daha çok ortaya koyar.

Yazmakta olduğu kitaba çok yerinde bir başlık koymuştu: *Zamanın Kısa Tarihi: Büyük Patlamadan Kara Deliklere.* Hawking'in editörünü tanıyordum, ondan Hawking'le beni buluşturmasını istedim, o da Cambridge'de bir randevu ayarladı.

Yağmurlu bir gündü. *Madame Sousatzka*'nın Londra'daki çekimlerini henüz bitirmiştim ve uzun süredir beklediğim bu görüşme için sabırsızlanıyordum. Ama Cambridge yolculuğunun lojistiğinin zihnimdeki sorular kadar karmaşık olduğunu gördüm.

Arabam, kaldığım evin önündeki trafiği tıkadığı için çekiciyle alınıp götürülmüştü. Başka bir trafik tıkanması da treni kaçırmama neden oldu; iki saat bekledikten sonra başka bir trene binip Cambridge'e ulaştım, ama bu kez de tren istasyonundaki taksi şoförü bana verilen adresi bilmiyordu. Acaba Hawking'le buluşmaya hiç kalkışmamam mı gerekiyordu diye düşünmeye başlamıştım.

Tüm bu olumsuzluk, onu bir restoranda öğrencileriyle birlikte hafif bir yemek yerken bulduğumda değişti. İlk önce tekerlekli sandalyeyi ve Hawking'e refakat eden hemşireyi gör-

düm. Hawking'in dış görünüşünün ilk bakışta beni şok edeceği konusunda önceden uyarılmıştım; zayıf, kırılgan bedeni Lou Gehrig Hastalığı* yüzünden neredeyse tümüyle felç olmuştu; her elinde yalnızca bir parmağını hareket ettirebiliyordu ve soluk almakta dahi büyük güçlük çekiyordu. Beni asıl şaşırtan yüzündeki, özellikle de gülümseyişindeki parlaklık ve katıksız mutluluktu. Gözyaşlarımın gözlerimi acıttığını hissettim; bu acımadan değil, içimde o anda yükselen büyük bir sevgiden kaynaklanıyordu. Bunun nedenini anlayamadım. Soluk borusunu açmak için yapılan ameliyatın sonucunda konuşamaz hale geldiği için, tekerlekli sandalyesine yerleştirilmiş bir bilgisayarı iki parmağıyla kullanarak meramını anlatıyordu. Beni görünce bilgisayar vasıtasıyla şu sözcükleri yazdı: "Çok güzelsiniz. Önce bir şeyler yemeyi mi yoksa buradan hemen çıkmayı mı tercih edersiniz?" Zamanı ya da sözcükleri boşa harcayacak durumda olmayan bu adam yine de nezaketi elden bırakmamaya çalışıyordu.

Benim için önemli olanın yemek değil, onunla görüşmek olduğu anlamında bir şeyler geveledim; bunun üzerine başka bir şey yazmaya başladı. Bilgisayar onun yazdığı sözcükleri hemen konuşan robotumsu bir kutuya aktardı! "Lütfen benim Amerikan aksanıyla konuşmamı mazur görün" diyordu makine. Gerçekten de ses Amerikan aksanına sahipti; çünkü bu kutu iki yıl önce California'lı bir bilgisayar uzmanı tarafından icat edilmiş ve programlanmıştı.

Hawking bana yine gülümsedi. Bilgisayar vasıtasıyla "Bazen sesim değişir" diye yazdı; aygıt yine bu sözleri konuşmaya dönüştürdü. "Öfkelendiğim zaman ya sesim değişir ya da tekerlekli sandalyeyle öğrencilerimin üzerine yürürüm."

Yüksek sesle güldüm ama bedensel trajedisine rağmen

*Lui Gehrig Hastalığı: ALS ya da motor nöron hastalığı olarak da bilinir (Ç.N.)

böylesine bir mutluluk kapasitesine sahip olabilmesi beni derin bir biçimde şaşırtmıştı. Ve sonra kendimi suçüstü yakaladım. Mutluluk ya da keder onun seçimiydi. Hawking'in kendi gerçeğiyle başa çıkmakta kararlı olduğu belliydi.

Hemşiresi nazik bir şekilde ona bir lokma yemek yedirdi. Hawking'in lokmayı yutma yeteneği en aşağı düzeydeydi, ama çenesine akan damlalarla kravatı alâkasız, hatta komik görünüyorlardı. Beni dikkatle süzdü ve duygularımla ilgili bir şeyler yakalamış olmalı ki iki parmağı hızla başka bir şey hecelemeye yöneldi. Daha ses harekete geçirilmeden sözcükler bilgisayarın ekranında belirmişti: "Önemli olan asla pes etmemek, teslim olmamaktır." Tepkimi beklercesine bana dikkatle bakmayı sürdürdü. Gözlerimi kırpıştırıp oturdum.

Bedeninin hıyanetini ruh haliyle pek ilgisi olmayan bir rahatsızlık olarak gören bu insanla karşılaştığım ilk iki dakikada bana ne olduğunu özümsemeye ihtiyacım vardı. Bunun da üzerinde, hiç bu kadar çok sevgi yayan birinin huzurunda olmamıştım. Bu insan bir fizik profesörü, bir matematikçi, bilimsel bir kuşkucu, kanıtlanamayan hiçbir şeye inanmadığını alenen bildirmiş bir kişiydi. İnsanların sınıflandırılamayacaklarını giderek daha çok idrak ediyordum. Günün geri kalan kısmının neler göstereceğini merak ettim.

Yanı başımda duran oval yüzlü, müşfik görünüşlü genççe bir kadın elimi tutarak, "Ben Stephen'in eşiyim" dedi. "Gelebildiğiniz için çok mutluyuz. Şimdi size yiyecek bir şeyler hazırlatalım."

Son derece gerçekçi ve pratik biri gibi görünüyordu. Ama yemek sırasında, öğrencilerin hepsiyle tanıştırıldıktan sonra ve sohbet derinleştiğinde Stephen (kendisini ilk adıyla çağırmam için ısrar etti) ve karısı Jane arasındaki karşılıklı etkileşimin herhangi bir çiftinkinden pek farklı olmadığını gördüm; yoğun bir bağ, gözle görülebilen sevgi, saygı ve hemşirelerden, tekerlekli sandalyelerden oluşan engeller ve fel-

cin yarattığı önemsiz rahatsızlıklar.

"Kanıtlanabilenin ötesindeki gerçek" tartışmasını kimin başlattığını hatırlamıyorum. Ama başlatan gerçekten ben değildim. Neyse, Jane sık sık Stephen'e ve onun gerçeğe bilimsel yaklaşımına sinirlendiğini, çünkü hayatın gerçek açıklamasının Tanrılar'ın kucağında ve insanın kalbinde bulunduğunu hissettiğini söyledi.

"Mistisizmden hoşlanmam" dedi Stephen, ses aygıtı vasıtasıyla. "Ama karım ve ben her zaman aynı fikirde olmayız." Önce eşine, sonra bana gülümsedi. "Ama benim için kalp de gerekli, çünkü fizik her şey demek değildir."

Bir an duraksadı, sonra, "Kalp*ve* fizik gerekli" diye devam etti, "ama ölünce her şeyin biteceğine inanıyorum."

Hawking'in hastalığı yirmi yaşlarındayken başlamıştı. Jane'le tanışıp ona aşık olmasının hayatını umutla sürdürmesini mümkün kıldığını ve çalışmayı sürdürebildiği sürece hayatının her an sona erebileceği bilgisiyle yaşayabileceğini söyledi.

Zamanın Kısa Tarihi' ni herkesin anlayabileceği (yaygın bilinç düzeyine hitap eden) bir dille yazdığını, çünkü bunun havaalanlarında bile satılan, insanların alıp uçakta okuyabilecekleri bir kitap olmasını istediğini belirtti. Eğer basit bir biçimde açıklanırsa ileri fiziğin herkes tarafından anlaşılıp sevilmemesi için hiçbir neden göremediğini söyledi. "Son on beş milyar yılı kanıtlayabilirim" dedi ciddi bir ifadeyle, "bunu bilgisayarıma yazdırdım ve bu da kanıtladığım şey kadar uzun sürdü ve her iki durumda da bu yalnızca kısa bir andır." Sonra gülümsedi ve yine benim tepkimi bekledi.

Öğrencileri, bu geniş ve genel kapsamlı ifadelerdeki saf güvene alışmış görünüyorlardı. Hawking'in -potansiyelinin tayin edilebilmesinin mümkün olmadığı- son derece parlak bir zekâya sahip olduğunun tüm dünyaca kabul edildiği düşünüldüğünde bu hiç de şaşırtıcı görünmüyordu. O fiziksel

dünyamızın gerçekliğinin ötesindeki boyutlara hayli sır ortağı olabilirdi.

Yapay konuşma aygıtı vasıtasıyla, "Aksanımı beğendiniz mi?" diye sordu. Evet anlamında başımı salladım. Yüzü aydınlandı ve ofisinde denemeyi çok istediği yeni bir bilgisayarı olduğunu söyledi.

Jane, hemşire ve Hawking'in öğrencileri bunun öğle yemeğinin sona erdiğini gösteren bir işaret olduğunu anladılar. Stephen motorlu tekerlekli sandalyesinin kontrol düğmesine bastı, mekanik bir insan topaç gibi aracı kendi etrafında döndürdü ve restoranın kapısına doğru yöneltti. Öğrencileri açıkça bu manevrayı kabul etmediler, onun yerine, kendi aralarında entropinin doğasını tartışmayı seçtiler. Stephen'in hemşiresi onun ardından koştu. O sırada Jane'e bir telefon geldi; ben de hemşire ve Stephen'in peşinden koşma, öğrencilerle termodinamiğin ikinci yasasını tartışma ya da Jane'in telefonu kapatmasını bekleme seçenekleriyle başbaşa kaldım. Koşmaya karar verdim.

Restoran binanın üçüncü katındaydı, bu da Stephen'in bir asansöre binip üç kat aşağı inmesi gerektiği anlamına geliyordu. Tam zamanında ulaşıp sandalyesini asansörün içine soktu; öyle ki kapı hemşirenin yüzüne kapandı. Bir oyun oynadığını görebiliyordum.

Hemşire içini çekti ve Stephen'i zemin katında karşılamak amacıyla merdivenden sekerek inmeye koyuldu. Saklambaç oynayan Stephen Hawking'in bu maskaralığına inanamayarak ve kıkır kıkır gülerek hemşireyi izledim.

Hemşire tabii ki yetişemedi. Ben de. Lobideki insanlar durup Hawking'in önlerinden hızla geçerek dışarıya, Cambridge'in sessiz, parke taşlı sokaklarına doğru hamle yapışını korku ve huşuyla izlediler. Hemşire de Hawking'in peşinden fırladı. Ben de hemşirenin. Stephen tekerleklere ve bir motora sahipti, onunla yarışmamız mümkün değildi. O da bunu

biliyordu. Sandalyesini kaldırımın kenarı boyunca içeri dışarı, dalgalı bir şekilde sürmeye başladı; ara sıra da koreografisini küçük dönüşlerle çeşnilendiriyordu. Arabalar yavaşladılar tabii, ama durmaya gerek görmediler; çünkü, bu aile kasabasında yaşayan entelektüel topluluk, çılgın profesörlerinin böyle patlayıp boşaldığını çok iyi biliyordu.

Her şey bir yana, tiyatro duyguma hitap eden şey, tüm bu olayın yağmur altında yaşanıyor oluşuydu! Kaygan parke taşları yağmurdan parlıyorlardı ve hemşireyle birlikte Stephen'in arkasından çılgın gibi koşarken (hemşirenin ayağında kauçuk tabanlı ayakkabılar vardı, benimkinde yoktu) düşmemek için kendimi zor tutuyordum; Stephen ise tekerlekli sandalyesinde kaymaz lastikler olduğunu bildiğinden çok rahattı kuşkusuz.

Bir mil koştuktan ve soluk kesici kahkahalardan sonra Stephen'in üniversitedeki ofisine peş peşe girdik. Stephen kızarmış bir yüz ve masumca dalga geçen bir gülümsemeyle bizi bekliyordu.

Stephen'in sekreteri olağandışı bir şeyin olmadığını hissetti ve ona sadece bilgisayarıyla şimdi mi daha sonra mı oynamak istediğini sordu. Stephen'in yanıtı, çınlayan bir *Şimdi* oldu.

Böylece, hemşire ve ben, Stephen'in çocuksu ve içten coşkunluğunun daha ileri derecedeki bir gösterisini izlemek üzere onu takip ettik.

Ofisine girince ilk görsel izlenimim yığınlar oldu. Kitap ve kâğıt yığınları çalışma masasının ve diğer masaların üzerlerini ve tavana dek uzanan rafları dolduruyorlardı. Çalışma masasının üzerindeki kutunun içi de kâğıtla dolup taşmıştı. Duvarda Albert Einstein'ın bir resmi asılıydı. Stephen masasının ardına geçerek etkileyici bir duruşa kavuştu.

"Kâğıtların altına bakın" dedi. Kâğıtları öylesine karıştırmaya başladım.

"Ne arıyorum?" diye sordum. Gülümsedi. Ben aramayı sürdürdüm. Her şey çok düzensiz görünüyordu. Sayfalar dolusu hesap denklemleri ya da bir tür ileri matematik karalamaları görülüyordu.

"On beş milyar yıl" dedi.

"On beş milyar yıllık ne?" diye sordum.

"Zaman," diye yanıtladı.

Sonra bana, kitabının müsveddesinin orada, kâğıtların altında olduğunu söylemeye çalıştığını anladım. Metni buldum.

"Onu alabilirsiniz," dedi, "ben bir tane daha yazabilirim." Soluğumun kesildiğini hissettim. "Alın, sayfa kenarlarında yaptığım düzeltmeleri görebilirsiniz. Bunun havaalanlarında satılabilecek bir kitap olduğu fikrine katılırsanız bana da söylersiniz."

Bu değerli metni içinde bulunduğu karışıklıktan çıkarıp baktım.

"Bunu yapamam" dedim, "Siz bitirene kadar bekleyip öyle okurum. Bu müsvedde ise bence bir müzede yer almalı."

"Pekâlâ" dedi doğal bir biçimde, sonra bu kitabı bilgisayarında nasıl yazdığını anlattı. Bu makinelerin nasıl öğretmenliğine, konferanslarına v.b. şeylere devam etmesini mümkün kıldığını belirtti. O bana bu süreci anlatırken, odaya genç bir kız girdi. Stephen gözlerinden akan saf bir sevgiyle kıza baktı. Aralarında ses aygıtı vasıtasıyla bir konuşma geçti. Konu genç kızın o gece nereye gideceğiyle ilgiliydi. Bu onun kızıydı ve babayla çocuk arasındaki konuşma direkt olarak *Cosby Show'* dan alınmış gibiydi. Stephen kızının saat kaçta eve döneceğini ve o gece kiminle çıkacağını bilmek istiyordu. Kızına takıldı ve en sonunda kızın ondan istediği izni verdi. Kız mutlu bir halde hoplayıp sıçrayarak uzaklaştı.

Ona kendisi olmanın nasıl bir duygu olduğunu sormak is-

tedim, ama onun yerine ağzımdan şu soru çıktı: "Gözlerinizi kapadığınızda ne görürsünüz?"

Hiç duraksamadan, "Evreni mi yoksa güzel kadınları mı kastediyorsunuz?" diye karşılık verdi.

Kıkır kıkır gülerek, "İkisi de aynı şey değil mi?" diye yanıtladım.

"Oh" dedi, "Hangisinin daha fazla kıvrıma sahip olduğunu bilmiyorum!"

Hemen ardından sandalyesini çevirip masanın ardından çıktı ve ofisin kapısına yöneldi. Mekanik ses, "Oynayacağım bilgisayar yan odada" derken, o da odadan çıktı.

Hemşire ve ben onu izledik. Stephen bizi küçük bir odaya götürdü; içeride, gelişmiş bir bilgisayarın başında Stephen'ın iki öğrencisi vardı, bizi görünce yer açmak için saygılı bir biçimde uzaklaştılar.

Stephen sandalyesini gösterişli bir hareketle durdurdu ve önündeki teknoloji harikasına gözlerini dikti.

"Bu benim yeni oyuncağım" dedi. "Ben aslında sekiz yaşında bir oğlan çocuğuyum." Doğrusu bu değerlendirmeyi yapmasına hiç gerek yoktu, şu ana kadarki davranışlarıyla bunu kanıtlamıştı zaten. "Bunu yalnızca kullanmıyorum, onu bağrıma basacak kadar çok seviyorum" diye sürdürdü sözlerini.

Görünüşte ani bir geçişle, "Benim de hayatımda iniş ve çıkışlar, iyi ve kötü günler var" dedi, "Önemli olan pes etmemektir."

Birden, bu "oyuncağın" onun hayatta kalabilmesi, varlığını sürdürebilmesi açısından ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Stephen bu makinenin potansiyel olanaklarıyla oynayıp eğlenebiliyordu.

"Bu oyuncaklar bir gün aşık olmaktan başka her şeyi yapabilecekler" dedi, düşünceli bir ifadeyle. "Ve üremek için

seks yapmaları gerekmediği için de çok akıllılar."

Profesör Stephen Hawking'le daha kişisel bir biçimde ilgilenmeye başlamıştım. Tam onunla müstehcen bir şakalaşma içine gireceğimizi düşünürken, o ne zamandır beklediğim tartışmayı başlattı.

"İnsanlar" diye girdi söze, "bir milyon yıl önce belirli koşullarda tekâmül ettiler*. Ama koşullar şimdi çok farklı."

Tüm gereksindiğim de böyle bir girişti. "O halde tekâmül ediyor muyuz" diye sordum. "Yoksa giderek kendi kendimizi yok mu edeceğiz?"

"Kendi kendimizi yok etme şansımız büyük" diye karşılık verdi; bunun ilginç bir ifade biçimi olduğunu düşündüm. " Gelişim çok yavaş. Antik Yunanlılar bile bizim bilimimizi anlayabilirlerdi.

"Ama" dedim, "ya koşullar yeniden değişirse? O zaman belki bizim davranışlarımız da değişebilir."

Katı bir yanıt verdi. "Koşullar, eğer biz önce kendi kendimizi yok etmezsek değişecektir. Ama hâlâ ilkel kabileler gibi davranıyoruz."

"Yok olma tehdidi bu değişimi başlatamaz mı acaba?" diye sordum.

"Bildiğiniz gibi bu tehditin şimdiye dek pek etkili olduğu söylenemez," dedi. "Evrenin ölçeğini anladığınızda, insanların arasındaki kavga ve çekişmeler çok önemsiz görünüyor."

Onun anladığı şeyi anlamanın nasıl bir şey olduğunu merak ederek "Evet" dedim.

"Evren" diye devam etti, "ve içindeki her şey iyi-tanımlanmış yasalarla açıklanabilir."

"O halde rastlantı diye bir şey yok mu demek istiyorsunuz?"

"Doğru."

"Öyleyse, bizim davranışımız da bu iyi-tanımlanmış yasaların bir parçası mı?" diye sordum.

"Hayır," diye yanıtladı. "Bizim davranışımız belirli koşullarda tekâmül eden insan doğasının bir parçasıdır."

"Ve biz de bunu miras olarak aldık, öyle mi?"

"Evet."

Bir şeyler anlamaya başladığımı düşündüm. "Evreni sevecen bir yer olarak nitelendirebilir miyiz?" diye sordum. "Yani, siz her şeyin iyi-tanımlanmış yasalarla açıklanabileceğini söylediniz de..."

"Evet."

"Öyleyse, bu evrenin büyük bir uyum içinde işlediği anlamına mı geliyor?"

"Evet."

"Peki, uyumlu enerji sevecen değil midir?"

"Bilmiyorum" diye karşılık verdi, "enerjinin sevecenlikle, sevgiyle bir ilgisi olduğunu sanmıyorum. *Sevme* sözcüğünün evrene atfedilebilecek bir sözcük olduğunu sanmıyorum."

"O halde siz nasıl bir sözcük kullanırdınız?"

Bir an düşündü. Sonra, "Düzen" dedi. "Evren iyi-tanımlanmış düzendir."

"O zaman mesele, kendimizi ve davranışımızı nasıl gördüğümüzle ilişkili olarak düzeni nasıl tanımladığımızdır."

"Belki," diye yanıtladı, "Ne demek istiyorsunuz?"

"Şey" diye başladım. Düşüncelerimi nasıl ifade edeceğimi belirlemek için biraz duraksadım. "Madem ki kaosun hayatın doğal hali olabileceğinden hepimiz korkuyoruz, o halde evrensel düzene inanmak sevgi duyguları doğurabilir; oysa kaosa inanmak yıkım meydana getirir. Başka bir deyişle, evrenin 'doğal' halinin nasıl olduğuna inanıyorsak kendimizi de öyle tanımlarız ve hemcinslerimize de bu anlayışla baka-

rız."

"Aradaki bağlantıyı göremiyorum." diye karşılık verdi.

"Pekâlâ diye devam ettim, "eğer evreni tehlikeli, karmakarışık bir yer olarak algılarsak, hemcinslerimiz de dahil olmak üzere onun ortaya çıkardığı her şey tarafından tehdit edildiğimizi hissederiz; belki de davranışımız bu yüzden karmakarışık, tehdit edici, korku verici ve ilkel. Başka bir deyişle, evreni nasıl gördüğümüzle doğru orantılı olarak davranırız. Ve bilimin görevi evreni sıradan insanlara açıklamak olduğu halde siz bilim adamları 'gerçeği' bizlere karşı bir rehine olarak tutuyorsunuz." Stephen bana dikkatle baktı. "Sonuç olarak" dedim, "eğer siz bize evrenin kusursuz bir uyuma ve düzene sahip olduğunu söyleseydiniz, belki bizler de kendimizi bu aynı ışıkta görebilirdik."

Gülümsedi. "Şimdiye dek suçu ortadan kaldırmakta pek başarılı olamadık" diye yanıtladı.

"Belki de sizler bu uyuma yeterince *inanmadınız.* Yani, sizin bilimsel araştırmanızın amacı nedir?"

Yine bana dikkatle baktı, ama karşılık vermedi.

"Yani, bilim Tanrı'yı araştırmak için bir yöntem olarak var olmaz mı?"

Stephen tekerlekli sandalyesindeki bir düğmeye basıp onu döndürdü.

"Gelin" dedi.

Beni yine ofisine götürdü. Hemşire de bizi izledi. Tekerlekli sandalyesini çalışma masasına doğru yönlendirdi.

"Şu duvara bakın" diye işaret etti. Yürüyüp masasının ardında asılı duran çerçeveli karikatüre baktım.

Stephen bana gülümsedi. Karikatüre daha yakından baktım. Karikatürcü karikatüründe Hawking ve Hartle isimli diğer bilim adamını, üzerinde karışık denklemler ve semboller görünen bir tahtanın önünde çizmişti. İki adam da dik-

katle rakamları inceliyordu. Stephen'in ağzından çıkan konuşma balonunda şunlar yazıyordu: "Hartle, hiç kuşkum yok ki evrenin amacını matematik yönünden ifade ettik. Tanrım, bilimsel keşfin heyecanını yaşamaya bayılıyorum."

Karikatüre gülüp Stephen'e döndüm. Uzun bir süre gözlerini gözlerimden ayırmadan baktı. Sonra yüzünde insana mutluluk veren bir ifade belirdi. Yine bilgisayarda bir şeyler yazmaya koyuldu ve o mekanik ses, "İnsanlar benim çalışmalarımı biliyor olabilirler ama beni tanımıyorlar" dedi. Bir şeyler söyleyerek bu anın güzelliğini yok etmek istemedim. Yalnızca gözlerimi dikip ona baktım. Stephen de gözlerini ayırmadan bana bakmayı sürdürdü. Ondan gelen tatlı yoğunluk öylesine etkileyiciydi ki neredeyse utanıp sıkıldığımı hissettim. Sonra bir mesaj daha yazdı: "Buraya gelip bana bir öpücük verir misiniz?"

Ona doğru yürüyüp kırılgan bedenine doğru eğildim. Yanağından öptükten sonra ona "Açık bir evliliğiniz var galiba" diye takıldım.

Stephen'in yüzü ışıl ışıl parladı, "Umarım öyledir" diye karşılık verdi. "Belki birlikte sinemaya gidebiliriz ha..."

***

Günün geri kalan kısmını olağan konulardan söz ederek geçirdik. O filmlerimde "insanları nasıl büyülediğimi" bilmek istiyordu, ben de onun hayatın büyüsüne nasıl baktığını bilmek istiyordum. "Aynı mesele" diye bitirdi sözlerini Stephen, "aynı arayış."

Bununla birlikte, bir an bile kendisinin ya da başka birinin içinde evrensel gerçekliğin sırrının yattığını teslim etmedi. Ben de onu on iki yıllık inancım doğrultusunda zorlamak istemedim. Bunu yapmam gerekmiyordu. Benim için o, çocuk ruhlu bir merak duygusunun, tüm anlayıştan üstün olan mükemmel bir iç huzurunu beslediğinin canlı kanıtıydı.

Stephen'in kendisi; yaydığı uyumun, evrenin -araştırdığı ve kanıtladığı- uyumuyla ilgili kendi anlayışından kaynaklandığının kanıtıydı.

İngiltere'ye tekrar geldiğimde onu yeni filmime götüreceğime söz verdim. O da birlikte çıkacağımıza söz verdi.

Onun ofisinden ayrıldıktan sonra on iki yıllık inançlarımı korumaya devam edeceğime yemin ettim. Eğer Stephen bunun nasıl işlediğinin bir örneğini oluşturuyor idiyse, bu verdiğim en mutlu, belki de en akıllıca karar gibi görünüyordu.

Sonsöz

Bilim ve Tanrı

❄

Yasa, başlangıçsız yaratır.

Eğer Hawking ve birçok başka bilim adamının dediği gibi, Büyük Patlama bugün bildiğimiz şekliyle hayatı meydana getirdiyse, o zaman biz de dahil olmak üzere her şeyin tohumları yaratılışın başlangıcında mevcuttu. Böylece, bugün kozmosta mevcut bulunan her madde kırıntısı, enerji, kan, kemik ve düşünceden yola çıkılarak -küçük bir atomaltı ışık parçacığı olduğu o ana dek- tüm evrenin kökeni aranıp bulunabilir. Bu hepimizin aynı ışığın kıvılcımları olduğumuzu gösterir. Ayrıca her birimizin bütün bir olayın bir hologramı olduğumuzu gösterir. Genç evren genişlerken ve soğurken parçalanan, ayrılan ve çoğalan enerjiler, yıldızların birbiriyle uyumunu ve hareketlerini olduğu gibi bizim kalp atışlarımızla bedenlerimizin devinimlerini de etkilemeyi sürdürmektedirler. Biz ve onlar -her şey birbirine bağlı bir bütündür. İşte "Biz *biriz*"in anlamı budur. O halde evrenin tekâmülü yalnızca çevremizde değil, içimizde de sürüyor. Düşüncelerimiz, düşlerimiz ve farkındalığımız bu evrenin bir parçasıdır, madde ve ruh ayrılamaz derecede birbirine bağlıdır.

Bilim dine ve spiritüel bakış açısına çok şey borçlu olduğunu söylüyor. Modern bilim, "Doğa akla ve mantığa sahiptir" diyen eski Yunan fikrinin Rönesans çağında yeniden

keşfiyle başlamıştır. Tek bir yasa takımıyla yönetilen basit bir sistem. Birçok fizikçi artık -hızla genişleyen ve başlangıçta mevcut olan ilk ve tek bir yasa tarafından yönetilen- o ilk ve tek enerji kıvılcımının, olan ve olabilecek her şeyi içinde taşıdığını söylüyor.

Bu yasa nedir ve nereden çıkmıştır? Acaba bilim adamları, her şeyin, hakkında hiçbir şey bilmediğimiz bir boyut, zaman ve uzaydan gelip yine oraya dönebileceğini mi öne sürüyorlar?

Bir konuda kesin konuşuyorlar: Evreni yaratan o ilk ışık-zaman-kıvılcımı, genişleme *sonucunu* yaratan ilk *nedendi.* Neden ve sonuç yasası ondan sonra tekâmülü yaratmayı sürdürdü. Ama, Thomas Aquinas'ın düşündüğü gibi, "Eğer ilk sonucu bulabilseydik, ilk nedeni bulmaya da o kadar yaklaşmış olacaktık...ki bu Tanrı'dır." Ne tuhaf, ilâhi gücün kanıtıyla karşılaştığımızda, ana sorun ona ne isim vereceğimiz olacak!

Bilim, evrenden önce gelen (önce vaki olan) ışık kıvılcımından önce hiçbir şeyin gelmediğini, çünkü böyle bir şeyin izinin araştırılıp bulunamadığını söylüyor. Mistikler ise Tanrı'nın, ışık kıvılcımından önce geldiğini, maddeye dönüşen ışık kıvılcımını Tanrı'nın tutuşturduğunu, Tanrı'nın ölçülemeyen, hatta kavranamayacak dev bir bilinç olduğunu, çünkü O' nun, gerçekten, her şey olduğunu söylüyorlar.

Bu ışık kıvılcımının kaynağıyla ilgili bilginin yokluğunda, bilimin yanıtlaması gereken başlıca soru şudur: Bir evren nasıl olup da hiçlikten, yokluktan yaratılabilir?

* * *

Çocukken sık sık okuduğum bir dua vardı:

Tanrı büyüktür, O bizim Tanrımız'dır. O çok güçlüdür ve sonsuz bir bilgeliğe sahiptir. Sen gökyüzü, ona şükret ve

siz güneş ve ay ve gezegenler onu yüceltin. Çünkü her şey ondan, O'nun vasıtasıyla yaratılmıştır ve O'nun içinde yer alır. Her idrak ve her ilim.

Bu dua on yedinci yüzyılda, bir rahip ya da mistik tarafından değil, gezegenlerin devinimini yöneten yasaları keşfeden astronom Johannes Kepler tarafından yazılmıştı.

Aslında, çağdaş bilimin kurucu ataları -Kepler, Copernicus, Isaac Newton ve Galileo- genelde, derin bir biçimde spiritüel kişilerdi. Kusursuz bir uyuma inanmak *istemişlerdi.* Çağdaş bilimsel araştırma artık, tüm yaratılışın mükemmel ve tek bir prensip tarafından yönetildiğini kanıtlamaya yaklaşmıştır. Büyük Birleşme Kuramı.* Tanrı ışığı prensibi mi? Güzellik prensibi mi? Uyum prensibi mi? Bilim adamları evrenin neden-sonuç yasasına göre işlediğini ve geliştiğini, evrenin düzensizlik ve karmaşa içinde olmadığını söylüyorlar. Evrenin simetriye ve anlaşılabilir davranış kalıplarına sahip olduğunu belirtiyorlar. Evren, Einstein'in dediği gibi, "anlaşılabilir", "idrak edilebilir." Ve evren genişlemeye devam ediyor. Bundan dolayı, anlayış ve idrak da genişlemeye devam ediyor.

Bana göre bu, insan bilinciyle ve benim "ben ve evren biriz" diyen on iki yıllık kuramımla bağlantılıdır.

Einstein ve Amerikalı astronom Edwin Hubbell şu sonuca varmışlar: Galaksiler, zaten orada olan bir uzaya doğru genişlemiyorlar, asıl uzayın kendisi, galaksileri de birlikte taşıyarak genişliyor. Benzetme olarak bir balonu kullanabiliriz: Eğer bir balonun üzerine noktalar yaparsam ve sonra balonu şişirirsem, balon genişledikçe her noktanın birbirinden uzaklaştığını görürüm. Eğer *kendimi* noktalardan birine yerleşti-

*Büyük Birleşme Kuramı: Elektromanyetik, güçlü ve zayıf kuvvetleri birleştiren kuram. (Ç.N.)

rirsem, bu yuvarlak balonun merkezi *ben* olurum ve tüm diğer noktalar da benden uzaklaşıyor olurlar. Eğer balonun içindeki havayı boşaltırsam, tüm noktalar benim noktama doğru yaklaşırlar ve sonunda tüm noktaların aynı anda, aynı yerde oldukları başlangıç, yani sıfır noktasını oluştururlar. Eğer balonu tekrar şişirirsem, benim noktam bu genişlemenin merkezi olur. Bununla birlikte diğer noktaların üzerindeki herkes de kendisini bu genişlemenin *ve* büzüşmenin merkezi olarak hissedecektir. O halde balonun üzerindeki her nokta ve her yer bu genişlemenin merkezidir. Burada benzeşme şu ki, biz her birimiz, kendisi genişleyen bir evrenin merkeziyiz. Evren bizimle birlikte genişliyor ve biz bu genişlemenin ne kadar çok bilincine varırsak, hızlandırma ve hareketin kendisine de o kadar uyum sağlayabiliriz. Bundan dolayı, kendimizin ne kadar bilincine varabilirsek evrenin de o kadar bilincine varabiliriz; *çünkü,* genişleyen balonun da kanıtladığı gibi, *başlangıçtan beri, her birimiz evrenin ta kendisiyiz; o genişlemeden önce de genişledikten sonra da.*

Evrenin merkezi neresi? Her yer merkezdir. Merkez kimdir? *Herkes* merkezdir. Tanrı nerede? Tanrı ve her şeyin ondan yaratıldığı enerji her şeyin içinde mevcuttur; çünkü hepimiz daha ilk başladığı anda onu miras aldık.

On beş milyar yıl önceki doğumumuzu bir düzeyde hatırlayarak, burada, uzayda yaşıyoruz. Geçmişimizi göremesek de onu *hissedebiliriz.* O bilincimizin bir parçasıdır. O maddeselliğimizin bir parçasıdır. O bizim mirasımızdır. O bizim kimliğimizdir. O bulunduğumuz ve gitmekte olduğumuz yerdir.

Doğaya, madde ve enerjinin atom-altı yapıları ve atom-altı parçacıkların davranışını yöneten aslî güçler ölçeğinde bakarsak, her birinin ışık parçacıkları yansıttıklarını görürüz. Bu ışık, başlangıçtan itibaren, bugün insanlık tarihi dediğimiz şeyi, -gerçekte kozmosun tarihini- yaratan, bir ihti-

şamı, bir güzelliği ve olağanüstü bir gücü yansıtır. Var olan her şey -hidrojen, helyum, fotonlar, atomlar, protonlar, elektronlar, nötronlar- tek bir ışık parçacığının özünden kaynaklanır. Bilim, fizik ve Stephen Hawking, evreni, saniyenin -yaklaşık- on üzeri otuz beşte biri* yaşında olduğu zamana dek geriye doğru izlediler. Bu geriye doğru sayımın son bulduğu andaki patlamayla, "hiçliğin" "bir şeye" dönüştüğünü buldular. Ama ondan önce ne olduğu asıl gizemi oluşturuyor.

Belki kendi "içimize yönelirsek" bu "bir şey"in yanıtını hissedebiliriz. Belki asıl bilmece bu noktada düğümlenmekte. Yanıtları hep kendi dışımızda arıyoruz. Belki tüm yanıtlar, daima kendisinin yüce harekete geçiriciye bağlı olduğunu *bilen* bilincimizin enginliğinde bulunuyorlar. Bilimin kendisi de ilhamını tek Tanrı'ya -tek kaynağa- ruhsal inançtan almıştır. Belki Alex Orbito, Gasparetto ve Mauricio kendilerini sadece kendi kaynaklarının daha arınmış, saflaşmış bilgisine akort etmişlerdi ve eğer biz de gerçek kimliğimizin ruhsal ve sezgisel anısıyla bütünleşebilirsek her birimiz bu tür bir fiziksel fenomeni gerçekleştirebiliriz. Belki Stephen Hawking'in gözlerinde gördüğüm ve ancak *sevgi* sözcüğüyle tarif edebildiğim şey *buydu.* Belki, sevgiyle ve binlerce yıllık renk, enerji ve ses işlemlerini ve tekniklerini kullanarak kendi içimize daha çok yöneldikçe, kim olduğumuzu daha çok hatırlar ve *başlangıçta hepimizin orada olduğumuz* gerçeğiyle aydınlanırız. Bundan dolayı biz biriz. Bundan dolayı, her birimiz Tanrı'nın parçasıyız. Bundan dolayı her birimiz *doğuştan* uyumluyuz ve içimizdeki Tanrı'yı ne derinlikte tanır ve kabullenirsek, bu uyumu da o ölçüde tanırız. Bu derin idrakle belki kendi kendimizin yolundan çekilerek gerçek kimliğimizin sevgi dolu ve kusursuz-düzenlenmiş sihirine güvenebilir ve hayatımızı bu farkındalıkla yaratabiliriz.

*Aşağı yukarı bir saniyenin milyarda birinin, milyarda birinin, milyardabiri gibi inanılmayacak kadar kısa bir zaman süresi. (Ç.N)